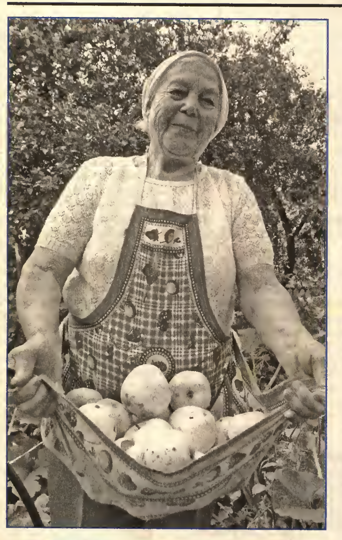
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№17 (203) сентябрь 2010





ПИСЬМО В НОМЕР

Витамины бодрости

Много забот в эту пору. Лето было жаркое, и где-то засуха, неурожай. А у нас яблок уродилось много. Надо их собрать и сохранить, не хватает только рук и времени. Но все равно решила вам написать, поддержать любимую газету, хоть и приехала в город за пенсией всего на денек. Дети очень заняты, работают. Они не понимают, зачем ехать в деревню за яблоками, если все можно купить в магазине. Я считаю, что свои фрукты лучше любых заморских. Какие в них витамины? Одна красота. Но для меня нет ничего красивее, чем свои яблоньки. И весной они хороши в цвету, и летом радуют ароматными фруктами, и поздние сорта у меня есть, так что на всю зиму хватает. Зимой откроешь баночку, выпьешь стакан натурального яблочного сока – и заряд бодрости на весь день. Очень полезно пожилым людям. Не зря яблоки в сказках называют молодильными. И еще в одной сказке яблоня предлагает девочке съесть ее наливное яблочко, а взамен обещает помочь в трудном деле. Моя внучка эту сказку очень любит. Почитаем с ней книжку, съедим по яблоку – и никакой у нее аллергии, одна польза для растущего организма. А магазинные краснобокие фрукты у ребенка вызывают диатез, и даже врач их запретил. Так что не гонитесь за диковинками. Лучше оглянитесь вокруг: сколько лекарств нам дает родная природа!

Кудрина А.И., г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Одна только позитивная установка, вера в свои собственные силы уже могут избавить нас от многих болезней.

Галина Смирнова, г. Москва

ВНИМАНИЕ!

Открыта досрочная подписка на газету «Лечебные письма» на 1-е полугодие 2011 года по цене 2-го полугодия 2010 года.
*Подписной индекс по каталогу «Почта России» – **99599**.*



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Долгие годы мы с вами собираем рецепты народной медицины. Благодаря им многие люди вновь обрели здоровье, веру в свои силы, интерес к жизни. Часто вы пишете, что если внимательно читать «Лечебные письма», то можно найти рецепты от всех болезней и, грамотно применяя их, вылечиться. Но что же делать, если ничего уже не помогает, а диагноз звучит просто безнадежно? Ответ все тот же: читайте внимательно нашу газету! Не рецепт, так жизненная мудрость замечательных людей вам обязательно поможет. Вот, например, письмо от Валентины Сергеевны Смирновой из Санкт-Петербурга. Диагноз – рассеянный склероз, опыт борьбы за жизнь – 22 года! Конечно, при таком заболевании дают инвалидность, но станет ли им больной – зависит только от него самого. «Инвалид – это тот, кто сидит дома и ноет, что у него ничего не получается, что нет сил и возможностей, – пишет Валентина Сергеевна. – Хочешь жить – борись!» Не удивительно, ведь человек видел войну, в детские годы пережил блокаду Ленинграда... Но главный девиз, который помогает этой женщине выжить, казалось бы, в безвыходной ситуации, такой: «Плохо тебе – помоги другому». Только представьте: с трудом передвигаясь при помощи различных приспособлений, в 69 лет Валентина Сергеевна занимается домашними делами, обслуживает себя, обрабатывает огород... Да еще и ведет картотеку больных, которым нужна ее помощь! «Если очень худо, дальше некуда, найдите человека, которому еще хуже, и начните ему помогать. Тогда и вам будет легче» – вот рецепт от всех болезней, даже неизлечимых.

Пока человек кому-то нужен, он живет и борется. В этом мы убедились, читая ваши письма, каждое из которых просто бесценно. Пишите нам, дорогие друзья, и будьте здоровы!

Редактор Ольга Петухова

Мою просьбу о помощи «Кто прошел через страдания?» напечатали в «Лечебных письмах» №8 за этот год. Огромная благодарность всем читателям за то, что откликнулись, за рецепты от лямблий и заболеваний пищеварительной системы, за добрые советы, чуткость и понимание. Здоровья, благополучия и долгих лет жизни! Невольно вспомнилось мне одно стихотворение (к сожалению, не помню автора):

Какое счастье – жить и быть людьми,
Проснуться, солнце чувствуя на коже,
Бояться вдруг нагрянувшей любви
И помнить луг, который утром скошен.
Нагнувшись над усталою рекой,
Коснуться вод струящихся губами,
Ходить в леса за первыми грибами,
Жить горячо и годы торопить...
Знать: впереди и бездны, и вершины,
И молоко, захлебываясь, пить
Из матового гулкого кувшина.
Какое счастье – в лунный полукруг
Ступить босым и, сердце озаряя,
Подумать с детским ужасом:
«А вдруг я это все однажды потеряю...»

С уважением и благодарностью ко всем вам,

Дубатовка Екатерина Николаевна, Белоруссия, г. Гродно

Обращалась к читателям с просьбой о помощи в лечении заикания у внучки. Мое письмо опубликовали, и откликнулось много добрых людей не только из России, но еще из Украины. Нашу газету знают и любят! Люди дают рекомендации, методики лечения, многие готовы помочь. Выражаю всем приславшим мне письма огромную благодарность за доброту и отзывчивость, советы и моральную поддержку! Спасибо семье Логачевых из Волгоградской обл., Селечук Людмиле из г. Астрахани, Кудряшовой Е.В. из г. Новая Ладога, Филипповой Л.А., Симаковой Е.А. из г. Солнечногорска, Федирович Ольге В. из г. Твери, Букареву Юрию Викторовичу, Ивановой Анастасии, Кирилловой Л.П. из Санкт-Петербурга, Данильечевой Н.М. из г. Подольска Московской обл., Белоусову Петру Алексеевичу из Ставропольского края, Галкину Николаю Павловичу из Москвы. «Лечебные письма» объединили нас, и люди воспринимают чужую беду – как свою.

Адрес: Гундоровой Тамаре, 165313, Архангельская обл., г. Котлас, пр. Мира, д. 29, кв. 45

Письмо мое напечатали в «Лечебных письмах» № 6, и появилось ощущение, что я член большой дружной семьи, что родные поддерживают меня в трудную минуту. Уже излечила базалиому с помощью рентгенотерапии, но все равно земной поклон всем, кто мне писал и звонил. Интересный рецепт лечения солевыми повязками прислала мне женщина из Самары. В начальной стадии болезни это, возможно, помогает, так как женщина вылечила свою маму. Но, оказывается, нашу газету читают и такие люди, которые хотят обогатиться, пользуясь тяжелым положением читателей. Позвонил энергичный мужчина, представился врачом-онкологом и стал уверять меня: мол, теперь надо делать уколы, чтобы болезнь не вернулась. Предложил достать мне лекарства «по блату» за 70 000 рублей. Когда узнал, что у меня таких денег нет, тут же предложил за 18 000 рублей. Хочу предостеречь читателей нашей газеты: не соглашайтесь на такие предложения. Я узнала у врача, что никаких уколов не нужно.

Адрес: Гнездиловой А.Ф., 641941, Курганская обл., ст. Кособродск, ул. Чкалова, 105

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **13 СЕНТЯБРЯ**



КНИГА, КОТОРАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ!

Представляем новую книгу из серии Аптечка-библиотечка «Здоровье позвоночника».
Вы узнаете:
- Как сохранить красивую осанку на долгие годы.
- Народные рецепты лечения радикулита, остеохондроза, межпозвонковой грыжи и других болезней позвоночника.
- Эффективные упражнения для укрепления мышц спины.
- Связь позвоночника с болезнями сердца, печени, почек и др.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

В чьих руках будущее?

Задумавшись о том, почему люди болеют, я невольно задал себе вопрос: а кто болеет чаще? И ответ очень быстро нашелся на страницах «Лечебных писем». Это наши труженицы, наши ангелы-хранители, которые оберегают нас от всех бед. А мы, к сожалению, не всегда можем их уберечь. Речь идет о женщинах.

В нашей газете несколько раз печатали письма о том, что надо беречь мужчин. Трогательно. Мол, сильный пол из-за вредных привычек здоровьем не блещет, а потому вымирает раньше времени. Но авторы-то писем в основном женщины, которые и сами годами не могут справиться со своими заболеваниями. Заметил, что очень много писем о помощи приходит от немолодых уже женщин. И часто они просят за других – родных, близких, а заодно уж упоминают и о собственных болячках. Так они устроены, что в первую очередь думают о других, взваливая на свои хрупкие плечи все тяготы жизни. Не наша ли в этом вина?

Давайте вспомним обычные, бытовые ситуации. Вот, например, годы кризиса, трудности с работой. Почему-то мужчина у нас может себе позволить отдохнуть полгодика, а то и больше. Видите ли, достойного занятия по своей специальности ему никак не найти! Что делает женщина в таком случае? Она считает, сколько осталось денег в семье и на какое время их хватит. И работа быстро ее находит сама! Детей и мужа женщина голодными не оставит. Помните, в советские времена на улицах можно было увидеть женщину в оранжевом жилете с отбойным молотком в руках? А другие наши ударницы социалистического труда – трактористки, крановщицы, сварщицы! Их фотографии печатали в газетах – вот, мол, наша гордость. Чем же гордиться? Говорят, ни в одной стране такое недопустимо. То же самое – в быту, в семье. Женщины ведь болеют не только от тяжелой физической работы. Сидеть целый день за компьютером или, например, руководить фирмой, чтобы прокормить семью, – тоже нелегкий труд, отнимающий здоровье. Позволять женщинам тащить на себе целый воз забот и обязанностей – значит расписаться в мужском бессилии! Я бы никогда не допустил, чтобы моя жена зарабатывала больше, чем я. Уж лучше вагоны буду разгружать, если потеряю работу. И дома некоторые обязанности – только мои. Не понимаю, как можно позволить женщине носить тяжелые сумки с продуктами!

Считаю, что ни у государства, ни у семьи, где женщина несчастна, просто нет будущего. «Берегите женщин!» – вот что мне хочется сказать, читая просьбы о помощи в лечении. И сами женщины не должны забывать о своем природном предназначении. Тогда болезней будет меньше, а дети вырастут здоровыми, умными, счастливыми.

Михайлов Ю.Н., Санкт-Петербург

Жаркое лето уже позади, и наступает такая благодатная пора! Если вы заболели или на душе кошки скребут, выбирайтесь почаще на природу, на свежий воздух – и будете здоровы. А компания для этого обязательно найдется.

Выбирайтесь на природу!

Лето выдалось такое жаркое, что я уже думала, в лес пойти не доведется, грибов не будет. Леса даже загорелись от засухи. Столько добра пропало – жалко! Да и люди ведь пострадали. Но нас такая беда, к счастью, миновала. Вот как-то после грозы вышли мы с Кузьмичом прогуляться. Смотрю – по кромке леса выросли грибы лисички. Кузьмич их первый заметил, обрадовался. А у меня сколько радости было! Кузьмич – моя собака. Кличка необычная, но раньше у него и такой не было, да и радостей в жизни тоже никаких. Ничей пес повадился ходить ко мне на дачу. Почему-то никто его не угощал. Страшноватый был с виду, а оказалось, добрый пес даже хлебу рад. Ну, я его и взяла дом охранять. Теперь он красивый, веселый, и у нас с ним отличная компания. Мы и в городе много гуляем, так что я хоть на воздухе стала бывать регулярно. А на даче часто ходим с Кузьмичом в лес. Он большой любитель «тихой охоты», как и я, грибы искать умеет. В этом наши интересы полностью совпадают, только у меня раньше не было компании, а одной боязно.

Так получилось, что пришлось мне уже на пенсии переехать в чужой город. Но я не жалею, хотя все мои родные далеко. У нас красивая природа, хорошие люди, и климат для моего здоровья подходящий. Когда жила на юге, с молодости мучилась кожной болячкой. То затихнет, а то все с начала, хоть плачь. Да и нервы были расшатаны после развода с мужем. Но теперь здоровье улучшилось, особенно когда я завела собаку. И ни о чем в жизни больше не жалею, просто живу и радуюсь каждому дню.

Раньше о таких газетах, как «Лечебные письма», даже не слышала. Но мне посчастливилось еще и потому, что эти письма так вовремя появились в моей новой жизни. Читая людские исповеди, порой думаешь о том, что многие наши болезни – от одиночества и отчаяния. Но как же хорошо жить, когда в душе мир и покой! Наверное, это Господь послал мне озарение. В трудную минуту я вдруг подумала, что дети уже взрослые, а я в любой момент могу начать жизнь с чистого листа. Такое, и правда, возможно, даже если тебе уже за 50. Только надо расстаться со своими обидами, вечными тревогами и недовольством. Тогда вдруг начинаешь с интересом смотреть на мир и снова удивляешься всему вокруг, как в детстве. Вот простые радости – погулять с собакой, сходить в лес и вернуться с полным лукошком грибов или ягод. А сколько положительных эмоций! Ведь это доступно всем, пока еще ноги ходят. У кого-то есть и другие, более серьезные увлечения, но мне нравится моя жизнь. И болезни отступили, и люди стали как будто приветливее. Недавно даже нашла себе работу по силам. Деньги небольшие, но все же к пенсии прибавка, и нам с Кузьмичом хватает на жизнь. Уверена, что в скором времени у меня будут и другие друзья, кроме собаки. Здоровья вам и благополучия!

Арсентьева Н.И., г. Петрозаводск

ПОТЕЕТЕ? НАЖМИТЕ НА ТОЧКУ

Нынешнее лето заставило нас изрядно попотеть в буквальном смысле. С одной стороны, это очень хорошо – не надо ходить в сауну потеть, чтобы очиститься от всего ненужного, что успевает накопиться в нашем организме. Но с другой стороны, вместе с отходами теряются и полезные минералы, такие как калий и магний, а это уже плохо. Пользоваться в жаркую погоду дезодорантами врачи не советуют, происходит блокировка потовых желез, это тоже может привести к серьезным последствиям. И что делать? Конечно, вечером после работы можно принять ванну с отваром шалфея или дубовой коры, можно и в чай что-то из этих трав добавить. А вот днем на работе можно воспользоваться советом восточных мудрецов, которые владели акупунктурой. Есть у нас за ушами, на расстоянии примерно двух пальцев, волшебные точки, воздействуя на которые, можно избавиться от излишней потливости.

Найти эти точки можно, если мысленно провести линию от края мочки уха на расстояние двух пальцев до начала шейных сухожилий, которые легко прощупываются при повороте головы влево или вправо. Легко надавите кончиком указательного пальца и воздействуйте в течение трех минут на точку с любой стороны поочередно.

Замечено, что если давить на точку с правой стороны, эффект достигается быстрее, чем с левой. Думаю, что жарких деньков у нас еще много впереди, попробуйте этот метод освоить. Мне помогает.

Андрей Васильевич Тишков, г. Орел

КАК УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

В моем понимании, если ты здоров и у тебя нормальный вес и сильный иммунитет, значит, все в порядке с обменом веществ. Если ты стал замечать, что при том же образе жизни и примерно таком же питании вдруг начинаешь поправляться, чаще простужаться, значит, произошел сбой и нарушился обмен веществ. Очень хорошо нормализуют обмен веществ ягоды черники и голубики. Они сейчас как раз созрели. Есть эти ягоды надо обязательно свежими и при любой возможности. Но, как это ни печально, нельзя запастись витаминами впрок. Они должны поступать в организм регулярно. Поэтому я советую заготовить ягоды на зиму. Самый лучший способ – заморозка. Я раскладываю ягоды черники по полиэтиленовым мешочкам и кладу в морозилку. У меня новый холодильник, и температура в морозилке регулируется, так вот я ставлю минус 20 градусов.

Также зимой можно принимать сбор, компоненты которого я тоже заготавливаю летом. Он поможет поддерживать правильный обмен веществ. Вот простой рецепт для этого:

смешайте в равных частях сухие траву черники, листья лесной земляники с корнями и листья брусники. 1 ст. л. сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 3–4 часа. Пейте по половине стакана утром до еды и вечером перед сном. Курс – 1–1,5 месяца.

А если во время приема этого сбора вы будете растирать по утрам тело раствором яблочного уксуса, то окажете себе неоценимую услугу: улучшится кровообращение, заметно моложе станет кожа. Налейте в 0,5 л воды полстакана яблочного уксуса, смочите вафельное полотенце или банную рукавичку и разотритесь, чтобы кожа порозовела.

Нина Ивановна Дробот, г. Тула

МУЖСКОЙ РЕЦЕПТ

Вместо виагры советую использовать семечки дыни. Высушите, разотрите в порошок и принимайте по 1 ч. л. 3-4 раза в день. Средство природное, на сердце, как виагра, не отражается, действует безотказно. К тому же это в целом работает на мужское здоровье, полезно для профилактики простатита и аденомы предстательной железы. В моем роду ни у одного представителя мужской части семьи таких проблем не было. Рецепт передавался из поколения в поколение. Дыни выбирайте самые качественные, выращенные без химикатов.

Николай Воронцов, г. Новороссийск

ЕСЛИ СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ЧАСТО

К сожалению, начинается не очень приятная пора для всех, у кого нездоровое сердце. Почему-то традиционно осенняя пора считается неблагоприятной для сердечников. Думаю, что после лета, которое мы в этом году пережили, труднее уже не будет. Я много лет страдаю от аритмии, сердце иногда так часто бьется, что становится страшно: вдруг не выдержит такого ритма. Однако, несмотря на проблемы, я по возможности стараюсь заменять химические сильнодействующие лекарства своими огородными. Помогают они в конечном итоге не хуже, а действуют мягко и без побочных действий. Очень выручает спаржа лекарственная.

2 ст. л. корня спаржи лекарственной заливаю 1 стаканом кипятка, нагреваю минут 15 на водяной бане, затем даю минут 30–40 настояться и процеживаю. Принимаю по 3 ст. л. три раза в день.

Спаржа делает сердечные сокращения энергичными, сильными и замедляет при этом ритм. К тому же она обладает легким мочегонным действием, что также положительно сказывается на самочувствии. Вырастить спаржу на собственном участке не составит труда. Но и в аптеке можно купить корни спаржи. Если сердце слабое, можно воспользоваться еще одним народным средством, которое укрепляет и сердце, и сосуды.

Измельчите 5 грецких орехов вместе со скорлупой, добавьте 1 ст. л. сушеной крапивы, 2 ст. л. семян овса, залейте 6 стаканами воды, варите 20 минут. Затем добавьте 1 ст. л. сосновых почек, 1 лимон, разрезанный на дольки, и 1 ст. л. мёда. Прокипятите еще 5 минут, процедите и пейте по стакану 2–3 раза в день.

Анна Тарасовна Шевелева, г. Тюмень

ПРИ ОБОСТРЕНИИ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Видимо, после долгого пребывания на солнце у меня к концу лета на коже появляются мелкие образования, похожие на бляшки. Мама говорила, что это наследственное.

Действительно, уже к холодам на коже ничего не остается, но я не дожидаюсь, пока все это пройдет, да и к тому же хочется походить в открытых платьях.

При обследовании в кожном диспансере врач посоветовала наблюдать за состоянием кожи, она предположила склонность к кератозу. Я не стала дожидаться осложнений, решила следить за кожей постоянно. Как только начинается появление бляшек, я сразу же начинаю принимать ванны по такой схеме:

> **1-й день** – ванна с картофельным крахмалом. 300 г крахмала развожу в воде комнатной температуры, выливаю в ванну с водой 35–36 градусов, лежу по 20–30 минут. После ванны не смываю состав, обтираюсь полотенцем сразу.
> **2-й день** – ванна с содой. Обычную пачку соды растворяю в теплой воде, выливаю в ванну, принимаю ее так же.

Иногда достаточно провести курс из 5-6 крахмальных и 5-6 содовых ванн, иногда их количество больше – смотрю по состоянию кожи. Но всегда результат после них хороший, кожа выравнивается. Вреда от таких процедур точно нет.

Евгения Андреевна Иванова, г. Ижевск

РУССКИЕ БОБЫ ОТ ДИАБЕТА

Еще лет 10 назад на любом колхозном рынке можно было в это время купить спелые бобы. Никто не гонялся за белой фасолью, бобы использовали и для супов, и для начинок в пироги, и просто варили. Я до сих пор выращиваю эти черные бобы. И не только потому, что люблю их в супе, а еще и потому, что моя супруга ими лечит свой диабет. У нее диабет второго типа, она постоянно контролирует уровень сахара, придерживается своей диеты. И почти постоянно пьет настой черных бобов.

> 4 ст. л. бобов заливает 2 стаканами кипятка в термосе, настаивает два часа, принимает по 2/3 стакана 3–5 раз в день до еды.

То есть, за полчаса до каждого приема пищи сначала выпивает настой. Каждый день заваривает целый термос.

Должен сказать, что, несмотря на диагноз, жена ведет вполне активный образ жизни, практически не жалуется на недомогания.

Алексей Сергеевич Сурин, г. Кострома

РЕКЛАМА

Борьба с диабетом. Худеем

В 45 лет мне поставили диагноз диабет, и я была этим сильно напугана, так как у меня уже были знакомые, которые получили серьезные осложнения этой болезни. К счастью, инсулин мне не назначили, сказали, что сахар можно нормализовать. Я была очень полной, очень любила сладости. У меня опустились руки. Мой муж поддерживал меня, не давал мне погрязнуть в своих переживаниях, а в особо сложные для меня периоды даже встречал с работы по вечерам, чем очень поднимал мне настроение. Он же подарил мне книгу о скипидарных ваннах и читал ее вместе со мной вечерами. Решили попробовать и заказали скипидарные ванны и травяные чаи в НИИ натуротерапии. Мы вместе начали принимать скипидарные ванны, пить травяные чаи. Уже через месяц я почувствовала облегчение. Сахар все чаще и чаще был в пределах нормы. Ко всему прочему, благодаря скипидарным ваннам я здорово похудела и теперь чувствую себя молоденькой девушкой, чем привожу мужа в восторг. Во время второго курса скипидарных ванн я планирую добавить кровоочистительные чаи – это дополнительно очистит меня и оздоровит.

Ирина Валентиновна, г.Воронеж

Выгоняем соли

Я хочу рассказать, как я вылечил суставы и подагру. Много средств для лечения этих болезней, но все очень дорого. Не каждый может себе это позволить. Вот и приходится подробно изучать народные рецепты. Далеко не сразу я нашел то, что мне помогло справиться с болями. Еще мой дед лечил свои суставы скипидарным раствором. И рассказывал, что вся партийная элита только их и принимала. Вот и я решил попробовать, т.к. уже не осталось сил. Я купил ванны от НИИ натуротерапии в аптеке. Стал принимать скипидарные ванны. Я растворяю белую и желтую скипидарную эмульсию в ванне с водой 36° и сижу по 15 минут, также делаю примочки, мочу полотенце в разведенном растворе и прикладываю к суставам. Такие компрессы каким-то образом разбивают отложения солей. И они выводятся из больных мест. У меня страдают больше всего суставы больших пальцев ног. Я заметил, что при регулярном использовании скипидарных ванн приступы случаются реже. После курса ванн суставы совсем перестали беспокоить. Я теперь снова нормально хожу, прошел даже хруст в коленях. Попробуйте и вы мой замечательный рецепт!

Владимир Михайлович, г.Орехово-Зуево

Сертификат №РОСС RU.AE96.B03527, № РОСС RU.AE96.B03528 Косметическое средство

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
СКИПОФИТ
от НИИ Натуротерапии

Бесплатная консультация и оформление заказа:
8 (495) 661-86-00, 790-76-96.
Интернет-магазин: **bezlekarstv.ru**

Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер **8 (495) 505 09 82** и мы вам перезвоним БЕСПЛАТНО!

Адрес для писем, заказов по почте: 111250,г. Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках:
Москва: в сети аптек «Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41; а также сети **«А5», «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».**
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45;**Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – (383) 202-61-91;
Н.Новгород – (8312)74-01-30;
Казань – (843) 554-54-54;
Новокузнецк – (3843)99-11-66;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23(24);
Магнитогорск – (3519) 21-04-54;

Коды в «ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».

На правах рекламы

ООО «МедиаГрупп», ОГРН-1087748118613, г. Москва, ул. Вятская, д. 35.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Борьба с рассеянным склерозом

Выписываю «Лечебные письма» с 2004 г, а в № 11 за 2010 год была опубликована моя маленькая благодарственная заметка. И ко мне полетели письма. Я была потрясена участием и состраданием людей, хотя в письме лишь упомянула, что пережила блокаду в Ленинграде ребенком, что сейчас я инвалид 1 группы. Эти отклики заставили описать свой опыт борьбы с таким тяжким и неизлечимым недугом, как рассеянный склероз (РС).

Заболела рассеянным склерозом в 1988 году в возрасте 47 лет, сейчас мне 69. Я окончила кораблестроительный институт по специальности инженер-механик по приборостроению подводных судов. Была успешна, весела, энергична, карьера шла в гору, получала приличную зарплату, купила квартиру и пр. И на таком взлете такое тяжелое заболевание...

СТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ

Началось все с малого: немели ноги, появились тяжесть при ходьбе, шаткость, нарушение координации. Стучалась во все двери официальной медицины, но увы. В 1988 году попала в лучшее заведение в Ленинграде – Институт мозга – к светилу, профессору Гурчину Ф.А., который поставил диагноз ишемическая миелопатия. И с этим диагнозом я боролась 10 лет, лежала почти во всех больницах города, и все ссылались лишь на поставленный Гурчиным диагноз. Никто даже не предлагал провести полное обследование спинного и головного мозга. Наконец, подкопив денег, я сама прошла обследование на МРТ (магнитно-резонансная томография). И результат – множественное поражение головного и спинного мозга, демиелинизирующий процесс – рассеянный склероз.

Когда узнала, что у меня за болезнь, я изучила все, что касалось РС. Даже списалась с клиниками Германии, Израиля, США. В России только и могли сказать, что это не лечится, и нет способов облегчить участь.

Какую бездну безразличия, унижения, непонимания я прошла, тяжело вспоминать. Лежала в больницах, клиниках, ничего не давало результата. Сначала я ходила с одной палочкой, затем кое-как шаркала с двумя, через несколько лет – ходунки и инвалидная коляска.

Рассеянный склероз – тяжелое заболевание, поражающее центральную и периферическую нервную систему, но справиться с этим недугом можно. Главное – не опускать руки, не пасовать перед болезнью. Знать одно – никто не поможет, только вы сами способны помочь себе. Ищите силы и мужество в себе.

ПЛОХО ТЕБЕ – ПОМОГИ ДРУГОМУ

Чем я поддерживаю себя? У меня самая тяжелая форма РС – первично-прогрессирующая, т. е. все 22 года проявления болезни шли только по нарастающей, ни разу не было ремиссий. Однажды в «ЛП» я прочла заметку целительницы (не по поводу РС). Она писала, что если человеку очень худо, дальше некуда, найдите человека, кому еще хуже, и начните ему помогать. Тогда и вам будет легче. Я благодаря «ЛП» создала себе картотеку из писем в рубрике «Люди добрые, помогите» и уже почти 6 лет всем пишу о своем опыте лечения РС, а опыт у меня за 22 года накопился огромный.

Я бесконечно что-то тру, завариваю, собираю... И морально я востребована, я нужна! А это при РС немало.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Вот советы, которые, несомненно, пригодятся. Я ведь живу до сих пор, борюсь, значит на правильном пути!

1. Улыбайтесь себе в зеркало обязательно каждое утро в течение 3 минут. Я не напрасно ставлю эту рекомендацию на первое место: улыбка включает мощные защитные системы организма. Так природа придумала.

2. Используйте обязательно пчелиное маточное молочко (у пчеловодов оно всегда есть).

3. Измельченные свежие сосновые иглы (5 ст. л.) залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут при закрытой крышке, настоять, укутав, 12 часов, процедить. Эту дозу принимать в теплом виде за день малыми глотками, чуть подслащивая отвар. Курс 2 месяца (очень облегчает состояние).

4. Головку чеснока очистить, протереть, сложить в банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Настоять сутки, каждые 3-4 часа встряхивать содержимое. Затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, через день встряхивая. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день строго за 30 минут до еды. Курс лечения 3 месяца, перерыв месяц и снова курс лечения 3 месяца.

5. 1 ст. л. меда размешать в стакане кипяченой воды (едва теплой). Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

6. Отвар овса: стакан промытого овса залить 1 л родниковой воды комнатной температуры, настоять 10 часов, поставить на слабый огонь, кипятить 30 минут. Снять с огня, укутать и дать настояться в течение 12 часов. Процедить, долить до исходного объема, т. е. до 1 л родниковой водой. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Курс полтора месяца, перерыв 1 месяц и повторить курс 1,5 месяца, так 1 год. Это делать обязательно. Проверено – облегчает движения!

7. Ежедневно в течение 3 месяцев пить чай из травы душицы обыкновенной. 2 ст. л. сухой душицы залить 200 мл крутого кипятка, настоять 2 часа, процедить, принимать в теплом виде за 30 минут до еды по 2/3 стакана 3 раза в день.

8. Ежедневно употреблять чай из смеси зверобоя и мелиссы.

9. Принимать витамины группы В курсами и комплексы аминокислот, тоже курсами.

10. Для улучшения мозгового и периферического кровообращения не помешает биодобавка из растения гинкго-билоба по 2 таблетки 1 раз в день во время еды в течение 20 дней. Курс проводить 3 раза в год (март, июнь, ноябрь).

11. Используйте все средства для облегчения ходьбы, но только ходите! У меня 2 пары ходунков на колесах и шагающие, на них я вешаю пакеты, сумки, одежду – и иду. Есть стульчики разной высоты. Сидя на них, я копаюсь в грядках, обслуживаю себя, готовлю.

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ – БОРИСЬ!

Я не висну на семье. Сейчас дочь с внучками отправила на юг, а я согласилась остаться одна на даче, и сил прибавилось. Главное – не ныть, не жалеть себя.

Инвалид – это тот, кто сидит дома и ноет, что у него ничего не получается, что нет сил и возможностей. Я так организовала свою жизнь, что даже такая тяжелая инвалидность, как моя, не стала помехой. Стойко переношу все превратности судьбы, находя возможности радоваться жизни – огромное

счастье для каждого больного РС.

Дорогие мои мученики с рассеянным склерозом, я написала те рецепты, которыми пользуюсь постоянно, но у меня накопилось еще много полезных рецептов. Звоните, пишите, всем отвечу.

Это безумно трудно, но хочешь жить – борись!

Когда я вдруг не встану,
Позволю распуститься,
То жить я перестану –
Нельзя, нельзя ложиться.
Как побороть недуг мне,
Не знаю, не умею.
Но о Луне и Солнце
Еще мечтать я смею!

Адрес: Смирновой Валентине Сергеевне, 192283, г. Санкт-Петербург, ул. Будапештская, д. 110/23, кв. 349, т. 771-22-45, сот. т. 8-911-917-30-19

Выдуманное одиночество

Многие читатели «Лечебных писем» уже не молоды, но, читая газету, мы всегда чему-то учимся, делимся друг с другом простыми, доступными рецептами, советами. И еще газета помогает забыть про одиночество. В 50 лет часто люди ставят точку в своей жизни. Для многих после этого возраста – жизнь уже кончилась или идет к концу. Люди думают только о плохом. Что впереди? Старость, одиночество, разочарование, пустота в душе. Но жизнь ведь еще не кончилась! Впереди много интересного, все зависит только от вас. Конечно, пока ты молод и энергичен, пока есть семья и любимая работа, не думаешь о плохом. Но приходит старость, вырастают дети, и семья твоя поредела, а то и вовсе распалась. Но это не повод для уныния. Ведь даже если дети живут далеко, они в душе и в сердце всегда рядом! И к ним можно приехать в гости.

Когда вам одиноко, устраивайте праздники души, поднимайте себе настроение, надейтесь на хорошее, и хорошее обязательно произойдет. Надевайте красивые вещи, больше двигайтесь (движение способствует выработке гормона радости), гуляйте в красивых местах. Так же поднимают жизненный тонус и настроение водные процедуры: контрастный душ, баня, обливание. Пейте чай с душистыми и ароматными травами (мятой, душистой, мелиссой, липовым цветом и др.), с лимоном и медом, и на душе станет веселее.

Обязательно надо найти себе подругу или друга по общению. И жизнь покажется длинной, все окажется еще впереди.

Мне 50 лет. Уже четвертый год, как похоронила мужа, но духом не падаю. Придерживаюсь своего распорядка дня и живу по намеченному плану. Общаюсь с людьми, переписываюсь с одинокими женщинами, которым нужна поддержка или совет. Это мне помогает жить. Буду очень рада, если мне кто-нибудь напишет, я с удовольствием отвечу.

Адрес: Баплановой Любови, 422540, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Фрунзе, д. 4, кв. 25, сот. т. 8-904-672-21-22, 8-982-506-15-61

Целительный чай

Заканчивается дачный сезон, и я хочу рассказать о том, какой необычный урожай мы с женой собрали с нашего огорода. Как и все, мы вырастили картошку и морковку, свеклу и огурцы с помидорами, из ягод наварили много варенья. Но кроме плодов мы собрали и засушили листья плодовых деревьев и кустарников. Теперь холодными зимними вечерами будем заваривать ароматный, вкусный и лечебный чай. Почему вкусный – понятно, ведь листья плодовых культур издавна используют для ароматизации чаев. А вот их лечебные свойства нас приятно удивили.

Мы уже не молодые люди, и у каждого из нас есть свои болячки: жена мучается с позвоночником, а у меня атеросклероз. Заболевания эти, понятное дело, наскоком не вылечишь, надо постоянно поддерживать свой организм. Вот тут-то и пригодился наш садовый чай. Дело в том, что эта смесь считается очень полезной как раз при атеросклерозе и остеохондрозе. Так что получился у нас семейный лечебный напиток, готовить который совсем просто.

Смешать измельченные листья сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони, смородины в произвольных пропорциях (по вкусу), залить кипятком и заваривать в течение получаса. Пить этот чай можно столько, сколько хочется.

В прошлом году мы стали добавлять в чай еще и корни цикория. Копаем их ранней весной или глубокой осенью, в это время у корней период покоя и в них очень много питательных и вкусовых веществ, особенно инулина, который необходим для нормальной работы поджелудочной железы. Дело в том, что у жены стал повышаться уровень сахара в крови, и нам посоветовали как раз цикорий, так как он содержит инулин, натуральный аналог гормона инсулина. Заготовить цикорий нетрудно: выкопанные корни надо помыть, почистить, нарезать на маленькие кусочки, высушить и обжарить. Правильно обжаренные корни хорошо просыхают, а потом легко крошатся. Темный цвет цикорному настою придают сахара, которые при обжарке корня превращаются в карамель. Размолотый цикорий мы добавляем для крепости настоя почти во все чайные заварки, приготовленные из листьев плодовых растений.

Еще замечу, что каждый из сортов чая, который мы привыкли покупать в магазине, обладает особой, свойственной только ему силой. Китайцы считают, что существуют «теплые» и «холодные» сорта, поэтому, чтобы хорошо себя чувствовать, следует выбирать чай в соответствии с сезоном.

- Весной очень полезно пить душистые цветочные чаи с густым ароматом. Они устраняют накопившийся за зиму вредный «холод» и стимулируют выработку полезной энергии.
- Летом особенно полезен зеленый чай. В жаркие дни прозрачный чистый настой с зелеными листьями дает ощущение свежести и прохлады, а благодаря сильному вяжущему эффекту и высокому содержанию аминокислот зеленый чай помогает легче переносить жару.
- Для осени и зимы идеально подойдет черный байховый чай или с добавление красного.

Борисов Олег, г. Москва

НОГИ СТАНУТ ЛЕГКИМИ!

В любимую газету пишу не в первый раз. Давно веду здоровый образ жизни, поэтому «Лечебные письма» мне по душе. Много лет собираю народные рецепты, которые доступны каждому. Живу на севере, в Мурманской области – можно сказать, на краю земли, у самого Баренцева моря. Занимаюсь фотографией. А снимать у нас есть что. Сколько грибов и ягод! А как красивы сопки осенью! Для меня нет лучшего лекарства, чем гулять в сопках, ползать по скалам, а полярной зимой рассматривать снимки и снова мечтать о лете.

Не хочу ругать нашу медицину. Но что



делать, если таблетки только заглушают боль? Два года назад у меня опухла нога, и так ее раздуло, что обувь не могла надеть, пришлось привязывать. Врач назначил уколы – сильные, чтобы быстрее прошла опухоль, так как мне надо было ехать в отпуск. Но за неделю ничего не помогло. Так и поехала в деревню с опухшей ногой. Приехав, сразу на ночь привязала листья лопуха. И за две ночи опухоль сошла. Вот такой сильный лекарь!

А теперь напишу несколько рецептов от варикозного расширения вен.

- Антиварикозный напиток: измельчить мускатный орех, 1 ч. л. порошка залить стаканом крутого кипятка, добавить 1 ч. л. меда, размешать и настоять. Принимать по 1 стакану 2 раза в день – утром, за 1 час до завтрака, и вечером, через 2 часа после ужина.
- Смочить полотняные салфетки яблочным уксусом, сверху обвязать махровым полотенцем. Лечь, поднять ноги повыше и полежать полчаса.
- Можно делать компрессы из белокочанной капусты. Отбить листья, размять и на сутки закрепить бинтом на больных венах. Такие повязки делать ежедневно. И в это время хорошо попить чайку с малиновыми листьями, поесть арбуз, чеснок.
- Почаще есть кедровые орешки, а ноги смазывать кедровым маслом.
- Половину стеклянной полулитровой бутылки набить листьями каланхоэ, залить водкой и настаивать, взбалтывая, 7 дней в темном месте. Натирать ноги этой настойкой, только обязательно начинать с подошвы, с пальцев, продвигаясь вверх. Лечиться месяца 4. В это время пить ту же настойку по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.
- Носить специальные компрессионные колготки или использовать эластичный бинт.

Всем читателям доброго здоровья и бодрого настроения!

Адрес: Лебедевой Светлане Владимировне, 184682, Мурманская обл., г. Снежногорск, ул. Стеблина, д. 14, кв. 26

ЛИСИЧКИ ПРОТИВ ПАРАЗИТОВ

Из грибов лисичек можно сделать настойку от глистов – остриц, аскарид. Лисички – самые чистые грибы, в них нет ни червоточин, ни личинок. В спорах и мякоти этого желтенького грибочка имеется вещество хитинманноза, которое не переносят жучки, червячки, а также гельминты всех видов. Это вещество заставляет любых червей спасаться, не дав жизни личинкам, яйцам. Лисичка просто обволакивает капсулу яйца, растворяет ее и уничтожает содержимое.

А вот при тепловой обработке, при засолке грибы теряют часть полезных свойств. Хитинманноза – вещество капризное, тепловой обработки не выносит и разрушается уже при температуре до 60°. А при холодной засолке его разрушает соль. Но если сделать водочную настойку из лисичек, то эффект будет удивительным.

Взять 2 ст. л. измельченных свежих лисичек или же 3 ст. л. сушеных, залить 150 мл водки и настоять 2 недели в холодильнике. Не фильтровать, только периодически взбалтывать. Пить по 1 ч. л. на ночь. Курс лечения 1 месяц.

Здоровья и долголетия всем!

Адрес: Архиповой Татьяне Васильевне, 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, д. 29-1, кв. 15

БОЛЬ ВЫТЯГИВАЮ СОЛЬЮ

В этом году стал покупать «Лечебные письма» постоянно, 2 раза в месяц. Умная газета. В ней и народные рецепты, и советы представителей официальной медицины. А эти познавательные рассказы К.И. Дорониной, ведущей рубрики «Поговорим при свечах»! Газета лечит и наши души.

Решил тоже поделиться с вами рецептом солевых компрессов, которые помогают мне коротать теперь уже несладкую жизнь. О таком лечении рассказала моя тетя Валентина Николаевна, царствие ей небесное.

Беру 150 мл горячей воды и растворяю в ней 2 ч. л. соли. В этом растворе замачиваю салфетку из хлопчатобумажной или льняной ткани, сложенной в 3–4 слоя. Или использую 4 слоя бинта. Затем отжимаю не очень сильно. Салфетку накладываю на больное место, но ничем не закрываю (должен быть доступ воздуха), только закрепляю ее, чтобы лежала неподвижно и контактировала с телом. Держу компресс, пока не высохнет. Всего 3–4 процедуры дают положительный результат. Я делаю их на ночь.

В этом случае срабатывает принцип осмоса, то есть вся гадость вытягивается из больного места в салфетку. Таким образом я лечу почти все: суставные боли, ушибы, укусы ос и прочих насекомых, простуды. Накладываю салфетку на область миндалин, горла, носовых, лобных пазух. Эффект хороший всегда. Здоровья вам всем!

Адрес: Грачеву Николаю Павловичу, 050062, Казахстан, г. Алматы, 2-й мкр-н, д. 52А, кв. 10

СПАСЕНИЕ ОТ КЛЕЩЕЙ

Своими рецептами вы спасаете людей. Напечатайте и мои! Кто хочет похудеть, тому надо летом регулярно есть свежие ягоды (всякие), а зимой – заготовки из них. Органические кислоты, которые содержатся во всех ягодах, не дают толстеть. Я повар, мне 72 года, а вес 59 кг при росте 163 см.

В последние годы появилось много клещей, вызывающих тяжелые заболевания. Из-за них люди становятся инвалидами. Даю сибирский рецепт, который достался мне от родни.

Обнаружив и удалив клеща, надо помыться в бане, ванне, то есть умеренно прогреться, кто как может. И пить 5-7 дней такой настой. Смешать ромашку, зверобой, календулу, чабрец, подорожник, мяту перечную, листья березы, корни одуванчика. Залить стаканом кипятка 1 ч. л. сбора, через 30 минут процедить. Пить по 1 ст. л. с теплой водой 4-5 раз в день. Настой хранится в холодильнике 2 дня.

Также делать то, что скажет врач.

Адрес: Сорокиной Зинаиде, 210009, Беларусь, г. Витебск, а/я 22

ЧЕМ ПОМОЧЬ ЩИТОВИДКЕ?

Срежьте головку подсолнуха в тот момент, когда семечки будут наливаться «молочком». Разрежьте подсолнух пополам. С головки и стебля соскоблите мякиш (он напоминает вату). Смешайте по 2 ст. л. этого мякиша и льняных семян, положите в маленькую кастрюлю и налейте немного воды (чтобы она покрыла смесь). Кипятите на медленном огне до загустения. Снимите с огня загустевшую массу, дайте остыть, выложите ее на марлю и прикладывайте к больному месту. Лучше это делать на ночь и держать компресс до утра. Смесь можно применять дважды, затем готовить новую. Кстати, подсолнечную «вату» можно высушить и использовать в сушеном виде.

От кисты на щитовидной железе моя знакомая избавилась с помощью такого рецепта.

Весной сорвать 7 зеленых шишек сосны. Мелко нарезать (они мягкие) и всыпать в бутылку из зеленого стекла. Залить водкой, чтобы она покрыла шишки на палец выше, и настаивать 35 дней. В первые 3 дня пить по 1 капле 3 раза в день после еды. Держать эту каплю во рту, не запивая, чтобы она всасывалась через слизистую. Потом 3 раза в день принимать по 3 капли, пока лекарство не закончится.

И еще надо весной, когда цветет красная рябина, собрать ее цветки и высушить. Потом заваривать и пить как чай. Тоже помогает от кисты. А если у кого начинающийся зоб, от него и следа не останется. Рецепты проверены на многих знакомых. Лечитесь на здоровье!

Вспоминайте, люди, доброту,
Вспоминайте чаще и помногу.
Вспоминайте, люди, о друзьях,
Что нашли на жизненной дороге.
Вспоминайте, люди, о душе,
Очищайте душу от дурмана.
Помолитесь в храме, чтоб вокруг
Было меньше горя, лжи, обмана.
Вспоминайте тех, кого уж нет,
Словом добрым и молитвой к Богу
И учитесь на ошибках тех,
Кто уже проторил вам дорогу.

Вахрушева Е., Башкортостан, г. Нефтекамск

ЛЕКАРСТВА С ОГОРОДА

Когда полю грядки внаклонку, часто страдаю кровотечением из носа из-за гипертонии. И мне помогает один рецепт.

Если у вас или у вашего ребенка из носа пошла кровь, разрежьте небольшую луковицу и приложите ее половинки срезом к шее – сзади, внизу, чуть ниже линии роста волос. Подержите 5 минут. Луковый сок вызовет приток крови к шее, и кровотечение из носа прекратится. Но если такая неприятность с вами случается часто, обращайтесь к врачу.

Во время дачного сезона я собираю полезные сорняки для приготовления целебной смеси.

Беру лопух, крапиву, подорожник, мать-и-мачеху. Добавляю цветки липы, календулы, листья черной смородины. Всего – поровну. Мою сырье проточной водой, отжимаю и пропускаю через мясорубку. На 3 л смеси кладу 1 кг соли – морской или же крупной поваренной (серой) и 1 ст. л. пихтового масла. Все это хорошо перемешиваю и раскладываю в банки с крышками. Держу их в прохладном месте.

Чего только мы не делаем с этой смесью! Добавляем в ванну полулитровую банку – и кожа становится бархатной, проходят боли в суставах, бессонница. Используем для масок – и на лице разглаживаются мелкие морщинки, проходят угри, пигментные пятна. Такую маску надо держать на слое марли 15-20 минут. А для лучшего роста и укрепления волос маску втереть в кожу головы, обернуть полиэтиленовым пакетом и через полчаса смыть водой.

При отеках и усталости ног 0,5 л смеси разведите в тазике с горячей водой и держите ступни, пока вода не остынет. Но если у вас варикоз или тромбофлебит, вода должна быть прохладной.

Вот так и сорняки с огорода помогают бороться с напастями. Будьте здоровыми и красивыми!

Адрес: Терешкиной М.А., 650033, г. Кемерово, а/я 3092. Тел. 8-904-577-91-34

ЦИТАТА

Каждому человеку свойственно ошибаться, но никому, кроме глупца, не свойственно упорствовать в ошибке.

Аристотель



КУПЫРЬ ЛЕСНОЙ СПАСАЕТ ОТ ОТЕКОВ

Вы просыпаетесь и хмуритесь, разглядывая себя в зеркало: отеки под глазами, опухшие ноги. А раньше никогда такого не было, разве что после затянувшегося чаепития. Вы начинаете вспоминать, сколько жидкости выпили намедни. Но дело не только в количестве жидкости. Отеки могут быть проявлением самых разных заболеваний. Например, отеки голеней часто являются признаком варикозной болезни ног. Отеки лица, особенно по утрам, могут быть признаком заболевания почек.

Если причину возникновения отеков вам выяснить не удалось, то попробуйте прибегнуть к помощи такого универсального растения, как купырь лесной. Купырь укрепляет стенки сосудов и оказывает сильное мочегонное действие. Растение позволило мне забыть о мочегонных средствах, которые раньше приходилось принимать для устранения отеков.

Название растения кажется необычным. Но каждый из нас не раз встречал его в лесах или на лугах. Достаточно заглянуть в любой справочник по травам, увидеть изображение купыря лесного, чтобы сказать: «Да я его хорошо знаю!»

Отвар корней: заварить 1 ст. л. сырья 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 20 минут, настоять 20 минут, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем кипяченой водой до первоначального. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Возле нашей дачи купыря – видимо-невидимо. Весной я всегда молодые листочки этого растения добавляю в салаты и супы. Мне нравится, что они имеют сильный анисовый запах.

Листья зрелого купыря я тоже собираю, но перед употреблением предварительно выдерживаю 1-2 минуты в кипящей воде. Мелко нарезанную зелень добавляю в готовый суп, но особенно приятна она в курином бульоне. Листья купыря лесного очень полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Анисина Л., г. Кингисепп

ЧТОБ СУСТАВЫ НЕ СКРИПЕЛИ

Пырей называют ползучим корнем и сосун-травой. Последнее название говорит о том, что пырей не имеет себе равных в способности высасывать из почвы питательные вещества. Пырей хорошо известен животным: они его поедают, почувствовав недомогание. Мне часто приходилось наблюдать, как собаки и кошки «прикладываются» к пырею. Да и медведи тоже любят лакомиться сладковатыми корневищами пырея.

Моя бабушка готовила из сушеных корневищ пырея муку, из которой пекла вкусный и полезный хлеб. Ведь в корневищах пырея также содержатся витамин С и каротин! А отвар корневищ она применяла для лечения суставов – говорила, что он помогает при ревматизме и артрите.

Взять 2 ст. л. молотых корневищ пырея, заварить 0,5 л кипятка и нагревать на водяной бане в течение 10 минут. Затем отжать и довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Такой отвар помогает укротить боль в суставах, но также он может применяться в качестве отхаркивающего средства при бронхитах.

Езурак Н., г. Первоуральск

ПРОЩАЙ, АНЕМИЯ!

Ни для кого не секрет, что состав крови во многом определяет качество жизни нашего организма. Если в крови каких-либо составляющих появляется значительно больше или, наоборот, меньше нормы, то развиваются заболевания крови. И самую распространенную группу представляют анемии.

Наиболее часто встречающаяся из всех форм – железодефицитная анемия. Именно такая разновидность анемии была обнаружена у моего свекра. Сначала он принимал лекарства, а потом плавно перешел на целебные травы. Для устранения дефицита железа в организме можно использовать гречиху посевную. В качестве лекарственного сырья обычно применяют верхушки цветущих облиственных стеблей, реже – траву и семена.

Зварить 1 л кипятка 4 ст. л. цветов гречихи посевной, настоять 30 минут, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Если заглянуть в справочник, то можно прочитать, что гречиха посевная богата полезными веществами. Она способна увеличивать выносливость и выводить радионуклиды из организма.

Помогает и при нарушениях обмена веществ: сахарном диабете и ожирении. Полезна гречиха и при расстройствах нервной системы. Но самое главное, о чем не надо забывать, гречиха помогает избавиться от анемии!

Дижко Г., г. Новороссийск

ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО...

С о словом «вереск» у нас чаще всего ассоциируются бескрайние степные луга с необыкновенным ароматом полевых трав. Но вереск не просто красивое растение, это еще и чрезвычайно полезное средство. Два года назад, как в песне поется, что-то с памятью моей стало... Начались провалы в памяти, боли головные, шум в ушах. С таким положением дел мириться не хотелось. Стала искать подходящий рецепт. Не сразу, но все-таки нашла то, что мне помогло.

Моим спасителем стал обыкновенный вереск.

Надо 1 ст. л. сухой травы вереска залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить. Первую неделю пить настой по 1/2 стакана в день как чай в любое время дня, затем по 1 стакану – еще 2 недели. Сделать перерыв на 10 дней и повторить курс.

После лечения я стала чувствовать себя значительно лучше: на память теперь не жалуюсь, а про головные

боли вообще забыла. И еще один важный момент: я стала лучше слышать. Такие перемены произошли благодаря вереску. И теперь на своем дачном участке я посадила несколько десятков кустиков вереска – пусть полезное растение будет всегда под рукой!

Ивкина Л.,
г. Старая Русса

СОХРАНИМ «БОЕВУЮ» ФОРМУ

Моя свекровь часто для лечения использует можжевельник, причем в дело идут все части растения – от корешка до вершка. Нина Давыдовна утверждает, что можжевельник отлично помогает как при мужских, так и при женских проблемах. Надо только знать, в какой ситуации и какую часть растения применять.

Например, в старину при мужском половом бессилии всегда назначали можжевельник. Только использовали не ягоды и не веточки, как при болезнях печени, почек. И не корни, как при артритах. А кору, которую аккуратно снимали с веточек кустарника и сушили.

> Высушенную измельченную кору можжевельника замачивают на ночь из расчета 4 ч. л. сырья на 1/2 л воды, а утром кипятят на самом слабом огне 15 минут. После охлаждения процеживают. Вот и готово средство, прекрасно возбуждающее половую деятельность. Принимают по 100 мл 3–4 раза в день.

А женщинам при воспалении придатков надо воспользоваться ягодами можжевельника.

> Залить 250 мл крутого кипятка 15 ягод, настаивать в термосе 12 часов, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Современные исследования показали, что в ягодах можжевельника содержится подофиллотоксин, обладающий противоопухолевой активностью. К тому же ягоды можжевельника оказывают мочегонное, желчегонное, жаропонижающее действие, стимулируют пищеварение.

Ну а если у женщины нарушение менструального цикла, то в этом случае готовят отвар из ягод, к которым добавляют верхушечные веточки можжевельника.

> Взять по 2 ст. л. ягод и веточек, залить 1 л кипятка, выдержать на огне 5 минут и, остудив, пить по 1 ч. л. через каждые 2 часа. Но при воспалительных процессах в почках к данному средству женщинам прибегать не рекомендуется.

С наилучшими пожеланиями, Любовь.

Орликовская Л.,
г. Москва

РЕКЛАМА

Защитите вены в летнюю жару!

Лето для ног – лучшее время года. Лето для ног – опасное время года. Почему лучшее – понятно: кожа дышит, обувь легкая... А почему опасное? И как с этим бороться?



ВЕНЫ: ТЯЖКАЯ УЧАСТЬ

В жару мы теряем много воды, и кровь сгущается. Вены на ногах, как ни стараются, а прокачать вязкую кровь снизу вверх полностью не могут. Застоявшаяся кровь растягивает венозные стенки, клапаны перестают смыкаться, появляются отёки и, как результат – опасность варикозной болезни ног.

От всех летних проблем вас спасёт надёжное, проверенное и доступное средство: крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки!

ДЕРЖИТЕ ВЕНЫ В ТОНУСЕ!

Крем действует сразу в трёх направлениях: укрепляет и тонизирует вены, разжижает кровь и увлажняет кожу.

Тонус вен поддерживают самые активные природные венотоники – конский каштан, орешник и софора японская.

Прочность венозных стенок и упругость клапанов обеспечивают еще 12 лекарственных растений, коллаген и комплекс витаминов.

Даже в изнурительную жару ногам будет легко и комфортно – крем СОФЬЯ с охлаждающим эффектом увлажнит и освежит вашу кожу.

И наконец, экстракт медицинской пиявки – лучший природный антикоагулянт, который разжижает кровь и предупреждает тромбообразование.

СНИЗУ ВВЕРХ ПО ХОДУ ВЕН

В отличие от многих других средств, даже в жару пользоваться кремом СОФЬЯ с экстрактом пиявки очень приятно. Крем легкий, совсем нежирный, впитывается мгновенно, и организм принимает его, как драгоценный подарок.



Всего три минуты помассируйте ноги с кремом СОФЬЯ, и они будут отлично себя чувствовать! Смело надевайте легкие платья и открытые босоножки – ноги вас не подведут!

Спрашивайте в аптеке.

СОФЬЯ с экстрактом пиявки – красота и легкость здоровых ног!

Серт. соотв. №РОСС RU.ПР73.В34691 от 09.07.2009 г. РЕКЛАМА

НЕ СДАВАЙТЕСЬ ОСТЕОХОНДРОЗУ!

В современном мире в связи с урбанизацией и гиподинамией остеохондрозом болеют от 40 до 80% жителей земли. Среди заболеваний нервной системы он занимает одно из первых мест. Суть остеохондроза состоит в разрушении кости и потере жидкости хрящевым и связочным аппаратом позвоночника. А начинается все с утраченной упругости хрящевых межпозвонковых дисков.

Лечение остеохондроза – сложная проблема, включающая в себя много различных методик, вплоть до хирургического вмешательства. Я хочу предложить вашему вниманию средства и методы народной медицины как для внутреннего, так и для наружного применения в домашних условиях.

1. Мази и растирания

• Шишки хмеля, свежее сливочное (домашнее коровье) масло. Растереть 1 ст. л. порошка шишек хмеля с 1 ст. л. масла. Полученной мазью растирать пораженные места на ночь, укутав шерстяными платками.

2. Аппликации (компрессы)

Если растирания и мази чаще применяют в дневное время, то аппликации (компрессы) лучше делать перед сном. Это всегда курс лечения, включающий в себя 8–10 процедур.

• Медово-алойная аппликация: смешать 50 г сока алоэ, 100 г меда и 150 г водки. Дать настояться в стеклянной посуде в темном месте 3 дня. Применять в виде аппликаций.

3. Рецепты и настойки

Для лечения остеохондроза травами предлагаю следующие рецепты и настойки. Соблюдайте дозировку и меру во всем.

• Тысячелистник обыкновенный: 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час. Применять внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Пижма обыкновенная (трава): 1 ст. л. цветочных корзинок залить 1 стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

4. Травяные ванны

Одно из самых старых народных средств, применяемых для лечения заболеваний суставов, – домашние травяные ванны. Они снимают усталость, успокаивают нервную систему, омолаживают, очищают кожу. И не обязательно ехать на дорогой курорт: такой же курс лечения – 10–12 ванн – вы с успехом можете пройти и дома. У больных остеохондрозом травяные ванны снимают напряжение мышц спины, уменьшают боли. А неповторимый запах тела, который создают ванны! А легкость, которая освежает душу! При остеохондрозе, болях в спине и суставах можно рекомендовать следующие растительные средства для лечебных ванн:

• Ромашка – стебли с цветками. 300 г травы залить 5 л воды, прокипятить 2–5 минут, настоять 2 часа, процедить. Вылить в ванну. Применяется при остеохондрозе позвоночника, обменно-дистрофическом полиартрите как болеутоляющее и спазмолитическое средство.

• Спорыш (горец птичий) – трава. 300 г залить 5 л кипятка. Настоять 2 часа. Вылить в ванну, предварительно процедив.

Вот наиболее доступные и эффективные методы лечения остеохондроза. С вопросами или за помощью обращайтесь, вложив в письмо чистый конверт. Всего вам хорошего и здоровья!

Адрес: Гречишниковой Оксане Викторовне, 353200, Краснодарский край, Динский район, ст. Динская, ул. Красная, д. 38

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АСТМЫ

Основная причина возникновения этой болезни у взрослых людей – нарушение обмена веществ, обусловленное неправильным питанием. Это ослабляет желудочно-кишечный тракт, печень, поджелудочную железу. Поэтому лечение астмы надо начинать с общего очищения организма.

• Проведите в течение 2 недель общее очищение организма. Сбор: плоды можжевельника, трава коровяка по 2 ст. л., трава багульника, листья подорожника, молодые шишки сосны по 3 ст. л., кора ивы, листья щавеля, мать-и-мачехи по 5 ст. л. Все компоненты измельчить, протереть через сито, перемешать. 1 ст. л. сырья залить 600 мл холодной воды, довести до кипения, настоять 1–2 часа. Пить 3 раза в день по 1 стакану за 30 минут до еды.

• Наряду с этим, чтобы исключить приступы астмы, через день проводите ингаляции. Взять 1 л воды, 200 мл молока, 100 г меда, 4 сырые мелко нарезанные картофелины, 4 измельченные луковицы, 4 ст. л. поваренной соли, 3 ст. л. пищевой соды, 1 ст. л. сбора трав (см. выше). Варить на малом огне 30 минут. Слегка охладить. Накрыть голову одеялом или махровым полотенцем и глубоко дышать, задерживая дыхание на вдохе. Первый сеанс 10 минут, второй через день – 15–25 минут. Ингаляции проводить на ночь перед сном. Они хорошо прочищают бронхи, легкие, успокаивают слизистую, уменьшая воспаление. После 6 процедур перерыв – 1 неделя.

• Пить ежедневно глиняную эмульсию. Взять 3 л чистой воды, 200 г глины, лучше белой, подогреть до 40°, настоять. Пить по 150 мл после еды в течение 14 дней.

• Полезны физиотерапия (обливание холодной водой или обтирание снегом), массаж, лечебная физкультура.

• Астматикам полезны парное молоко, кисломолочные продукты, каши (рис, греча, овсянка), свежие овощи, фрукты (особенно айва), мясо свежее. Запрещаются копченые, острые, маринованные блюда. Еда должна быть свежей.

В квартире не должно быть ковров, покрытий с искусственным или натуральным ворсом.

Не держите зла и обиды. Желаю успехов.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11

ПОБЕДИЛИ СТЕНОКАРДИЮ

Нам с мужем по 75, живем вместе более 50 лет. Всю жизнь горе и радость делили пополам. А теперь если один заболел, лечимся оба. Жизнь одна на двоих и болезни одни и те же.

В прошлом году муж попал летом в больницу с сильнейшим приступом стенокардии. После лечения болезнь не отступила, а лишь притихла. Случилось это летом, а к осени он не мог и 100 шагов сделать, чтобы не начался приступ.

Я перебрала весь свой архив по народной медицине. Отобрала все нужные нам рецепты, и началось лечение.

- Купили 5 банок по 0,5 л сушеных ягод шиповника и 5 банок ягод боярышника. В термос на 1,5 л насыпали по 5 ст. л. того и другого, заливали кипятком. 5 минут термос держали открытым, затем закрывали и оставляли на ночь.
- Утром на завтрак овсяная каша и чай из настоя. Муж добавлял мед, я нет, так как у меня диабет 2-го типа.
- Картошку только пекли и ели ее с салатами на нерафинированном подсолнечном масле.
- 2–3 раза в неделю ели и едим отваренный в молоке изюм – на 0,7 л молока 7 ложек изюма. К этому добавляем бутерброд со свежим адыгейским сыром.
- Сделали общеукрепляющий бальзам из меда, алоэ и спирта. В банку 0,5 л налили 2 ст. л. меда, нарезали мелко лист алоэ и наполнили им банку до ободков, затем залили это все водкой, настаивали 2 недели в темном месте. Пьем по 1 ч. л. утром и в обед, перед едой.
- Вечером пьем сок пустырника, 30–40 капель на 2 ст. л. воды.
- Скоро будем вновь пить сок из зеленых створок фасоли, по 2 ст. л. перед едой.
- Исключили из питания все жирное, соленое, копченое.
- Из мяса едим 2–3 раза в неделю отварную молодую говядину и курицу, хлеб черный.

В этом году приступов стенокардии у мужа не было, не болело сердце и у меня. Желаю всем благополучного излечения.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22, т. 8-918-321-71-86

ЛУКОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

После моей статьи о пользе черемши я получила много писем, всем ответила, но письма еще идут с просьбами прислать черемши, луковиц, семян. Но мы теперь уже не в глухой тайге живем, а перебрались в город, поэтому вместо посылок отправляю новые рецепты.

Но черемша – это разновидность лука. А лук-то везде есть. Значит, луковое оздоровление возможно всем. И хотя по вкусу черемша приятнее, чем лук, и съесть ее можно гораздо больше, все равно начните действовать! Вот несколько луковых рецептов.

- С вечера очистите большую луковицу, мелко нарежьте и залейте 0,5 л холодной кипяченой воды. А утром, чуть встали, прополощите рот глоточком лукового сока. Затем отцедите луковый настой и выпейте целый стакан. Можно добавить чуточку кипятка и выпить в горячем виде. Как грязную посуду легче вымыть горячей водой, так и ЖКТ легче промыть горячим луковым настоем. Если забыли с вечера нарезать лук для настоя, то просто с утра заварите луковицу, поварите ее до размягчения, потолките и съешьте задолго до еды, натощак.

У меня муж совсем потерял аппетит, черемши уже нет, квашеную он не любит, но луковый настой пить согласился, особенно если в него чуточку меда размешать. А как выпьет луковый настой, так и взбодрится, повеселеет.

При регулярном употреблении лукового настоя ЖКТ отлично промывается от вредной микрофлоры. Все органы получают заряд бодрости, кровеносные сосуды очищаются, и даже крупные паразиты в такой среде не выживут. Пейте регулярно луковый настой. Он помогает и при кашле, при хроническом бронхите, одышке и даже при астматическом удушье.

У нас в семье такая проблема у мужа тоже начиналась: с 4 часов ночи кашель, нечем дышать, ком в груди, давит – не вздохнуть. Больших трудов мне стоило его уговорить начать принимать отвар луковой шелухи. Хорошо, что у меня хранится мешочек чисто вымытой сушеной луковой шелухи. Хорошо, что дети подарили микроволновую печь.

- За 3 минуты я готовлю в бокале спасительный отвар. Беру горсть луковой шелухи, кладу в большой бокал, заливаю из чайника остывшей уже водой, включаю микроволновку на 3 минуты, и вот готово лекарство. Даже 3–4 глотка горячего отвара луковой шелухи снимают приступ удушья. А за неделю употребления отвара исчезают все признаки этой болезни. Если нет микроволновки, можно с вечера в 0,5 л кипятка заварить 2 горсточки луковой шелухи, прикрыть крышечкой, и пусть настаивается долго. Это будет настой скорой помощи при кашле, одышке и даже при дискомфорте в ЖКТ.

Так что всем желаю лукового оздоровления.

Адрес: Ткаченко Антонине Николаевне, 652800, Кемеровская область, г. Осинники, ул. 50 лет Руднику, д. 3, кв. 4

цитата

Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зла.

В. Ключевский

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Беда с ногами

У меня облитерирующий атеросклероз ног. Мучают сильные боли и судороги, стопы мерзнут, ночами не сплю. Пройду 10 метров – и все, дальше идти не могу из-за сильных болей. Предлагали операцию, но откуда у пенсионера такие сумасшедшие деньги! Как избавиться от болей при помощи народной медицины?

Адрес: Беденко Владимиру Терентьевичу, 394053, г. Воронеж, ул. Лизюкова, д. 43, кв. 46

Облитерирующий атеросклероз – это заболевание сосудов ног. Встречается, в основном, у людей старше 40 лет. Практически все пациенты с этим заболеванием – курильщики, активные или пассивные. Наиболее ярким признаком болезни является перемежающаяся хромота, характеризующаяся появлением боли, чувством онемения, сжатием мышц ног при нагрузке – обычно при ходьбе. Это ощущение заставляет больного остановиться, после чего боль и сжатие постепенно проходят. Однако при возобновлении нагрузки симптомы возвращаются, иногда больной не может пройти и 10 м. Даже небольшие повреждения (царапины, ушибы, потертости) заживают плохо и могут вызывать образование язв. В тяжелых случаях возникают трофические нарушения, цианоз (синюшность) пальцев ног. Возможна гангрена, которая нередко приводит к ампутации. Поэтому лечение должно быть непрерывным и комплексным. Важно уменьшить скорость развития болезни и риск опасных осложнений. Чтобы улучшить текучесть крови и уменьшить риск образования тромбов, принимайте по назначению врача аспирин или другие лекарства, разжижающие кровь, а также сосудорасширяющие препараты. Из народных средств рекомендую следующие.

- Полезен чеснок во всех видах. Каждый вечер надо есть по одному зубчику.
- Готовить настой: смешать поровну измельченный чеснок, лимон и мед. Принимать по 1 ст. л. на ночь для профилактики и по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой для лечения в течение 1 месяца каждый квартал.
- Эффективна и такая настойка: 300 г очищенного и нарезанного чеснока залить 0,5 л водки и настоять 40 дней. Пить на ночь по 1 ч. л. 1 месяц, затем сделать перерыв 2 месяца и при необходимости повторить курс.
- Из лекарственных растений вам полезна спирея серая (пепельная). Приготовьте настойку: 100 г листьев на 300 г водки, настаивать 40 дней. Принимайте по 1 ч. л. с чаем (лучше зеленым). Заваривайте листья и цветки спиреи: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Пейте, как чай, 2 раза в день по 1 стакану.

Также советую настои желчегонных и мочегонных растений. Не забудьте делать тюбажи 1 раз в месяц по 5 дней или каждую неделю 2 дня подряд. И следите, чтобы не было застоя в кишечнике. Ваше питание должно быть рациональным. Выработка вредного для сосудов холестерина заметно снижается, если из пищевого рациона исключить сахар.

Хорошо бы вам пить и щелочную минеральную воду либо ионизированную (пропущенную через специальный аппарат). Доза – 20-30 г на 1 кг веса. Все эти средства эффективны в начальной стадии болезни. Но если есть осложнения, то хирургические методы лечения выступают на первый план. Для профилактики таких осложнений обязательно нужна ходьба. При первых признаках боли, отеках надо ходить по 30-60 минут в день. Ходьба, помимо прочего, укрепляет мышцы ног, и постепенно увеличивается пройденное без боли расстояние. Полезны плавание и езда на велосипеде.

Постарайтесь разобраться в себе. На психоэмоциональном уровне атеросклероз – это сопротивление какой-то ситуации, излишняя напряженность. Эти люди очень упрямы, они не хотят замечать хорошее в жизни, постоянно настаивают на том, что этот мир плох, что жизнь тяжела и невыносима. При этом сосуды спазмируются, их просветы сужаются и ткани получают недостаточно питания. Вместо необходимых питательных веществ в сосудах скапливается жир, который откладывается в виде бляшек. Меняйте свое отношение к жизни и радуйтесь мелочам. Это поможет раскрасить вашу жизнь, и боли уменьшатся.

Эндометриоз и бесплодие



В 36 лет у меня эндометриоз матки. Хотелось бы подробнее узнать, что это за болезнь, чем ее лечить и есть ли возможность иметь ребенка.

Адрес: Елене, 686110, Магаданская обл., п. Палатка, ул. Почтовая, д. 10, кв. 53

У вас, Елена, очень распространенное в наше время заболевание. Развивается оно у женщин репродуктивного возраста (от 20 до 55 лет). При эндометриозе клетки эндометрия – внутреннего слоя стенки матки разрастаются за пределами матки. Поскольку эндометриозная ткань имеет рецепторы к гормонам, в ней возникают те же изменения, что и в нормальном эндометрии, проявляющиеся ежемесячными кровотечениями. Эти небольшие кровотечения приводят к воспалению в окружающих тканях и вызывают основные проявления заболевания: боль, увеличение объема органа, бесплодие. Симптомы эндометриоза зависят от расположения его очагов.

Многие специалисты считают, что болезнь связана с гормональными нарушениями в организме женщины. К таким нарушениям приводят стрессы, аборты, неправильное питание, инфекции половых органов и другие болезни. По статистике, в 50% случаев эндометриоз возникает на фоне заболеваний щитовидной железы. Особенно часто – при аутоиммунном тиреоидите, а также при нарушениях в выработке гормонов гипофиза. Поэтому, как правило, приходится восстанавливать одновременно эндокринную систему, иммунитет и здоровье органов малого таза. Очень часто при эндометриозе бывают проблемы с наступлением беременности, как и в вашем случае. Причем менструации

могут быть регулярными, но овуляции нет, что и является причиной бесплодия. Методы лечения эндометриоза совершенствуются постоянно. Но единой методики лечения нет, так как все зависит от индивидуальных особенностей организма. Однако основной план работы вы можете составить. В первую очередь, надо обратиться к врачу и получить план медикаментозного лечения. Кроме того, важна работа над собой на психоэмоциональном уровне. Ведь главная причина болезни – в голове, в ваших мыслях. Помните, что если в нашей жизни нет любви – не страсти, а тихого, спокойного чувства уверенности в себе и своем мужчине, – то мы ощущаем пустоту и незащищенность. Постоянные упреки в свой адрес (самоедство), а также претензии к мужчинам и обиды на них приводят к женским болезням. Далее, необходимо укрепить иммунитет в кишечнике, предварительно очистив организм от шлаков. В этом вам поможет рациональное питание с добавлением пробиотиков (бактерий, которые восстанавливают иммунитет). Могут помочь и травяные настои, отвары, которые нормализуют обменные процессы в организме.

При обильных менструациях рекомендую такие растения.

- Айва (семена). Высушить, смолоть на кофемолке. Принимать на кончике чайной ложки 3 раза в день за 1 неделю до критических дней.
- Бадан (корневище). Залить 1 стаканом кипятка 3 ст. л. сырья и кипятить на слабом огне, пока не останется половина обьема. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день во время месячных.
- Земляника (листья). Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 1 ст. л. сухих листьев, настаивать 6–8 часов и процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.
- Калина (кора или размятые ягоды с плодоножками). Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день во время еды (помогает и при болезненных месячных).
- Крапива (сухая трава). Взять 1 ч. л. сырья на 1/4 стакана кипятка, 20 минут настоять, укутав, и принимать за 20 минут до еды 3–4 раза в день. Настой готовят перед каждым приемом пищи.

При болезненных месячных помогут следующие настои и отвары.

- Девясил (корни). Залить 1 стаканом воды 1 ч. л. сырья, кипятить 10–15 минут, нвстоять 4 часа и процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой (помогает и при нерегулярных менструациях).
- Яснотка белая (трава). На 1 ст. л. – 1 стакан кипятка. Настаивать 10 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день во время еды.
- Тмин (семена). Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. семян, прокипятить 5 минут, настоять 10 минут и процедить. Выпить в течение дня с едой.
- Любисток (корни). На 1 ст. л. – 1 стакан воды, кипятить 5–7 минут, настаивать ночь. Пить отвар горячим за 20 минут до еды 3–4 раза в день по 2 ст. л.

Ищите свое лекарство, пробуйте! Только методом подбора можно найти правильный ключик к своему организму. Все в ваших руках.

Узелки на коже

На руках и шее у меня появляются красные узелки, которые начинают разрастаться. Диагноз кольцевидная гранулема. Мази, уколы не помогают. Уважаемая Галина Геннадьевна, очень прошу вас ответить, с чем это заболевание связано и как правильно его лечить.

Татьяна, Тамбовская обл.

У вас, Татьяна, заболевание кожи, причина которого пока точно не установлена. Но наблюдается связь с нарушениями углеводного обмена в скрытой или явной форме (сахарным диабетом), с чрезмерным употреблением рафинированного сахара. Более чем у половины больных кольцевидной гранулемой умеренно повышенный уровень сахара в крови натощак, а также анемия. Нередко болезнь начинается при резком увеличении веса, ожирении в сочетании с гипертонией. Могут сказаться и хронические инфекции (ревматизм, туберкулез). Аллергические реакции тоже играют не последнюю роль. Заболеть можно в любом возрасте, однако около 70% пациентов моложе 30 лет, причем женщины болеют в 2 раза чаще.

Развивается болезнь медленно и в половине случаев отступает сама по себе. В детском возрасте прогноз благоприятный. Что касается взрослых, то даже при заметных улучшениях необходим контроль за содержанием глюкозы в крови. Следите за своим питанием и весом, избегайте легкоусвояемых углеводов, особенно продуктов, содержащих сахар! И еще постарайтесь исключить травматические повреждения кожи.

При вашем заболевании обычно назначается противодиабетическая диета. Если у пациента лишний вес, врачи рекомендуют похудеть. Также назначаются лекарства, улучшающие ток крови в сосудах, витамины Е, В, С, D, кальций и железо. Чтобы снять обострение, отечность, применяются и гормональные мази, но злоупотреблять ими нельзя. Такое лечение помогает улучшить обменные процессы в тканях.

Средства народной медицины могут помочь в лечении.

- При одиночных высыпаниях используют деготь. Узелки смазывают 2–3 раза в день и не завязывают.
- Можно использовать искусственный лед для замораживания участка поражения, если он по площади не превышает 1 см^2. Несколько раз прикоснуться кусочком льда к очагу воспаления. Сначала – на 1 секунду, затем 1 секунда – отдых. Затем подержать лед 2 секунды, и так – до 5 секунд. В результате ожога холодом поврежденная кожа начинает сходить, а здоровая остается. Данный метод тоже используется лишь при одиночных высыпаниях.

На психоэмоциональном уровне раздраженная кожа дает сигнал о том, что вам не хватает спокойствия, ласки, внимания, что вы разучились радоваться и потеряли вкус к жизни. Как правило, к этому приводят психические срывы, то есть сильные стрессы. В такие моменты часто выходит наружу колоссальная агрессия на весь мир. В результате в кожных тканях скапливаются аллергены, которые начинают воздействовать на белок коллаген. И тогда при повышенном уровне сахара в крови образуется воспалительная гранулема. Современные ученые обнаружили интересный факт: под гипнозом или наркозом у больных отсутствуют аллергические реакции. То есть именно сознание, наши эмоции играют здесь первую роль.

ПЛЯЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Мы с женой прошлым летом отдыхали в Новороссийске. Вещей с собой взяли не много, и наши чемоданы были не слишком тяжелыми. Но, наверное, я как-то неловко приподнял свой чемодан, потому что тут же почувствовал сильную боль в спине. Нет, это был не прострел в пояснице. Боль распространилась по всей спине – от копчика до шеи. Было ощущение, что мышцы спины свело.

Как бы там ни было, но на другой день после прибытия в Новороссийск мы с женой все-таки пошли на пляж. Я думал: «Купаться не смогу, но на горячем песочке полежу, понежусь».

Пока я загорал, жена насобирала плоских камешков и положила их рядом со мной. Вскоре камни накалились, и Лина переложила их мне на спину – слева и справа от позвоночника в две дорожки. Ух, как было здорово! Сковывающая спину боль вдруг притупилась!

Это был мой первый сеанс лечения камнями. И когда мы в тот же день вечером еще раз пришли на пляж, то я попросил жену повторить процедуру. Она не поленилась и собрала еще целую дюжину плоских камней. Правда, они не прогрелись так, как это было в утренние часы. Но все-таки...

Мне стало легче. Надо ли говорить о том, что все последующие дни на пляже я прогревал свою спину камнями. И за несколько дней без всяких лекарств и мазей я избавился от боли в спине. Так я, точнее, мы открыли для себя новый способ лечения. Это уж потом, спустя некоторое время мы узнали, что стоунтерапия – лечение камнями – искусство древнее, существует не одну тысячу лет!

Из Новороссийска мы с женой привезли несколько наборов плоских камней – крупных и мелких, выпуклых и плоских.

И всякий раз, когда возникают какие-либо боли в позвоночнике или мышцах спины, я слегка разогреваю камешки, ложусь на живот, и жена выкладывает камешки на спину вдоль позвоночника слева и справа. Накаливать камни можно разными способами, но мы чаще всего опускаем их в кипяток и выдерживаем на огне в емкости с водой 1–2 минуты.

Чтобы избежать ожога, надо проверить степень их нагретости – достаточно прикоснуться камнем к руке чуть выше запястья.

Кроме пассивного прогревания, жена теплыми камнями делает мне легкий массаж спины. Тело нагревается, сосуды расширяются, происходит повышение притока крови к болезненным зонам. В результате такой процедуры наступает ощущение полного расслабления и покоя.

Горивак Борис Леонидович,
г. Калуга

ШУНГИТ ЗАМЕНИЛ ЛЕКАРСТВА

Я раньше не верила, что шунгит может заменить лекарства. Когда подруга рассказала, что шунгитовая вода останавливает кровь, я рассмеялась. Однако вскоре убедилась, что минерал приносит несомненную пользу.

Порезала палец. Пластыря и перекиси водорода дома не оказалось. Пришлось приложить салфетку, смоченную в шунгитовой воде. Кровотечение прекратилось, и рана быстро зажила. И теперь я всегда использую шунгитовую воду при различных натертостях, мозолях.

У нас в доме был только один маленький шунгитик. И я решила приобрести еще один. В магазине мне больше всего понравились гладкие окатыши. Купила себе такой окатыш и положила под подушку. В ту ночь я спала очень сладко, хотя несколько дней до этого мучилась от бессонницы. Подумала: «Может, совпадение?» На другой день я опять взяла шунгит, подержала его в кулаке, успокоилась. Казалось, он вытягивал из меня внутреннее напряжение. И... быстро заснула.

Теперь шунгит у меня вместо снотворного – вечером обязательно выпиваю 1/2 стакана воды, настоянной на шунгите (1 маленький камень на 1 л воды, настаивать 2 дня). И всегда на ночь кладу около подушки небольшой минерал.

Вот так я открыла для себя, что сильная энергетика шунгита оказывает расслабляющее и успокоительное действие.

Юшак Галина,
г. Астрахань

НЕОБЫЧНЫЕ СВОЙСТВА СНЫТИ

С тех пор как узнала, что сныть – полезнейшее растение, на своем дачном участке я перестала бороться с этим сорняком. Если раньше я выдергивала данное растение и выбрасывала, то теперь собираю, промываю, сушу и бережно складываю. И потом уплетаю за милую душу в любое время года!

Помню, как мне посоветовали употреблять сныть для того, чтобы наладить обменные процессы в организме. Болели поджелудочная железа, печень, мешал лишний вес. И вот одним прекрасным летом и стала я добавлять растение в салаты. Сныть имеет запах моркови, а когда ее добавляешь к другой зелени, то ее присутствие становится совершенно незаметным.

Полакомившись салатиками со снытью всего неделю, я заметила, что прекратились ноющие боли в желудке, обычно возникающие после еды. Да и работа кишечника наладилась. И теперь многим своим знакомым рекомендую вместо слабительных препаратов использовать сныть.

Похудела, правда, незначительно – всего на 2 кг за 2 недели. Но юбки в талии сразу же стали великоваты! И заметила: при дальнейшем употреблении сныти небольшая потеря веса продолжалась. И это – без специальных диет!

Еще один «плюсик»: меня перестал терзать цистит. Тот, кто сталкивался с данным заболеванием, знает, сколько неприятных ощущений оно доставляет. Также прекратились ноющие боли в правом боку – печень наконец-то угомонилась. Вот и получается, что сныть – моя спасительница. Правда, поджелудочная железа нет-нет да напомнит о себе. Но ничего, думаю, и она успокоится!

2 ст. л. измельченных сухих листьев сныти заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 минут. Остужают, процеживают, отжимают и доливают кипяченой воды до исходного объема. Употребляют в течение дня маленькими порциями.

Удачи и всего наилучшего.

Эльварова Ж.В.,
г. Ярославль

Неиссякаемый источник сил

Расскажу вам про свою бабушку Ирину Федоровну. Недавно ей исполнилось 74 года, но если не знать, то никогда столько лет и не дашь.

Все лето бабушка проводит на даче, в своем садовом товариществе она председатель. В этом году до начала сезона организовала строительство подъездной дороги, на которую дачники несколько лет собирали деньги. Дорогу построили вовремя, и все теперь радуются, благодарят мою бабушку. А после первой же майской жары она провела на даче интересный опрос: согласны ли люди сдать деньги на то, чтобы обеспечить садовые участки противопожарными средствами? Когда мнения разделились, она обошла все домики до одного и убедила каждого, что нельзя жить спокойно без пожарной помпы. По ее настоянию все необходимое было закуплено. В центре поселка даже поставили столб с «тревожной кнопкой» на случай пожара. И сейчас, когда каждый день в новостях говорят о новых пожарах и погорельцах, я думаю, что моя бабушка – молодец. Вовремя позаботилась о людях.



Просто удивляюсь, как у нее хватает энергии на все! Хоть наш участок и небольшой, работы там всегда много. Но бабушка содержит его в образцовом порядке. Когда готов урожай, она закручивает многочисленные банки с вареньями и соленьями. Причем вечерами успевает еще читать книги и газеты. А когда заканчивается дачный сезон, не пропускает театральные премьеры. Я ни разу не слышала, чтобы она жаловалась на усталость или болезни. Когда она дома, в городской квартире, у нее постоянно звонит телефон – многочисленные знакомые вечно ее о чем-то просят. Думаю, окажись я на месте своей бабушки, у меня уже на второй день появилось бы желание спрятаться ото всех. А она старается помочь каждому по мере возможностей.

Вот что еще мне нравится в бабушке: она никогда ни к кому не пристает со своими поучениями, наставлениями. Несмотря на деятельный и такой решительный характер, остается мягкой и чуткой. Мне кажется, это редкое сочетание для женщины. В прошлом году я не поступила в институт, о котором мечтала, и решила пропустить учебу, год поработать. В первое время после работы еле добиралась до дома – так сильно уставала. И ни разу не услышала упрека в свой адрес. Наоборот, бабушка незаметно подставляла свое плечо, помогая мне во всем. Однажды я даже призналась ей, что мне стыдно: не получается быть такой же сильной! Бабушка долго смеялась, а потом сказала, что все это приходит с возрастом. Не только мудрость, но и выносливость, и желание быть нужной, полезной. А я-то наивно думала, что люди ждут не дождутся пенсии, чтобы отдохнуть!

Юлия Потапова,
Ленинградская обл.

Хорошо быть нужным внукам!

Когда росли мои дети – двое сыновей, – я искренне считал своей главной заботой материальное обеспечение семьи. Никогда не вникал в тонкости воспитания, все это целиком легло на плечи жены.

С работы приходил поздно, детей практически не видел, да, собственно, и не заметил, как они выросли. Хотя в целом отношения у нас в семье всегда отличались теплотой. Достигнув пенсионного возраста, даже и не думал оставлять работу, еще 10 лет трудился с удовольствием. А потом случилась беда – супруга моя ушла из этой жизни... Поскольку три наших внука постоянно находились под ее опекой, то не один я остался неприкаянным. Само собой так получилось, что мне пришлось сразу же включиться в жизнь детей и внуков. Иначе было нельзя: всем пришлось бы слишком многое в жизни менять. Видимо, таков уж промысел Божий, что я не успел даже погоревать. Ни минуты не оказалось свободного времени. Пришлось отказаться и от той малой работы, которую я себе оставил, чтобы совсем не скиснуть. И только с ними, с моими внуками, я понял, что это такое – общение с детьми. В первое время просто приглядывал за ними. Отводил в школу, встречал, кормил и следил, чтобы делали уроки. Но постепенно пришлось вникать в их переживания, наблюдая за тем, какие они разные, как относятся к себе и к людям, как взрослеют...

Сейчас не замечаю, как летит время. Постоянно что-то держу в уме, чтобы не забыть о наших важных делах. С самым младшим хожу в секцию боевых искусств. Да не просто вожу туда внука, а занимаюсь вместе с малышами. Тренер не только разрешил, но и обрадовался, потому что пацаны с удовольствием со мной соревнуются и страшно гордятся, если удается одолеть деда. Старший внук, которому 14 лет, посвящает меня в тонкости компьютерных технологий. Он тоже гордится, когда вдруг открывает для меня что-то такое, о чем я не знал. А сам я горжусь тем, что впервые почувствовал (не на словах – на деле), как нужен своей семье. Это, пожалуй, главный стимул быть здоровым и жить долго.

Валерий Николаевич Малышенко,
г. Минск



ЩИТОВИДКА – ЩИТ



Сегодня по вашим многочисленным просьбам ведущая рубрики К.И. Доронина расскажет о болезнях щитовидной железы, о ее важной роли в организме. Конечно, вы узнаете и о том, как помочь щитовидке простыми народными средствами.

ОСТРОВКИ ЗДОРОВЬЯ

Каждый день мы видим по телевизору, в газетах и даже аптеках рекламу всевозможных средств для избавления от лишнего веса. Но идеальная фигура, как и хорошее самочувствие, и даже наше настроение зависят совсем не от «чудодейственных» лекарств. Вернуть все это человеку не помогут и дорогостоящие операции, если не в порядке эндокринная система. Ее составляют маленькие островки в нашем организме – железы внутренней секреции: гипофиз, надпочечники, щитовидная, поджелудочная железа и другие. Влияние их на нашу жизнь огромно! Именно от их работы зависят здоровье, внешность и даже характер человека, а значит и судьба. Эти железы вырабатывают биологически активные вещества – гормоны. Поступая в кровь, в эту великолепную реку жизни, гормоны регулируют обмен веществ, создавая гармонию здоровья. Если хоть одна из желез выходит из строя, развивается серьезная болезнь. В одних случаях человек заметно худеет, в других – толстеет. У детей и подростков преждевременно прекращается рост или, наоборот, начинается его ненормальное ускорение. И то и другое может обернуться трагедией. Только представьте: рост самого высокого на земном шаре мужчины 2 м 61 см, а самого низкого – 48 см!

Так что очень многое в нашей жизни зависит от количества и химического состава гормонов, вырабатываемых маленькими железками. Сегодня мы поговорим о щитовидной железе и связанных с ней болезнях.

НАША ЗАЩИТНИЦА

Название этой железы связано с ее формой, действительно напоминающей щит. Расположена она спереди на шее, по бокам от дыхательного горла. Весит щитовидная железа всего 20-30 г, причем у женщин она обычно на 4-5 г больше, чем у мужчин. Но это зависит еще и от возраста, особенностей питания и местности, в которой живет человек. Хотя здоровый человек может и не знать, где находится эта железа, но вырабатываемые ею гормоны во многом влияют на обмен веществ. А биологи не зря говорят, что жизнь – это постоянный обмен веществ!

Выделяемые щитовидкой гормоны помогают клеткам получать кислород, участвуют в обмене не только белков, жиров, углеводов, но и витаминов, и многих солей. Они усиливают и выделение воды из организма. Исключительно велико влияние щитовидной железы на обмен йода! Словом, от ее состояния во многом зависит работа всех систем человеческого организма, даже реакция на ядовитые вещества и устойчивость к инфекциям. То есть щитовидка – первая скрипка в эндокринном оркестре. Но есть и дирижер. Это гипофиз (придаток мозга), под властным контролем которого находятся и щитовидка, и другие железы внутренней секреции. Через гипофиз осуществляется связь между нервной и эндокринной системами, а сам он находится под контролем гипоталамуса.

ПОЧЕМУ ОБРАЗУЕТСЯ ЗОБ?

Щитовидная железа продуцирует несколько гормонов, и главный из них – тироксин. Основным строительным материалом, из которого сооружена его молекула, является йод. Она содержит больше 65% этого элемента. Сколько же йода находится в нашем организме? Мизерное количество, всего 20-30 миллиграммов. Но, как говорится, мал золотник, да дорог. Без этого микроэлемента жизнь невозможна. Щитовидная железа извлекает его из крови и накапливает в себе, чтобы потом выработать тироксин. Разумеется, и здесь нужна мера. Перепроизводство гормона, как и его нехватка, приводит к серьезным болезням. Многие распространенные заболевания щитовидной железы связаны с недостаточным поступлением йода в организм. Представим, что в организме человека мало йода. Почему? Да потому, что его, прежде всего, недостаточно в пище и в воде. Как реагирует на это щитовидка? Стремится обеспечить себя «сырьем». Чтобы получить из крови, бедной йодом, достаточное его количество, железа начинает разрастаться. Вот так и образуется зоб.

Сейчас проводятся массовые профилактические мероприятия, чтобы обеспечить население йодом. Например, продается йодированная пищевая соль. Но есть такие местности, где у людей все равно развивается зоб.

Из народных средств при зобе помогает водочная настойка с перегородками грецких орехов:

залить 1 стакан свежих перегородок 0,5 л водки, настаивать 7 дней, процедить и принимать с водой по 25 капель 3 раза в день перед едой.

ЧЕМ ГРОЗИТ БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ?

При тиреотоксикозе (базедовой болезни) выделяется чрезмерное количество гормона тироксина. Из-за чего же щитовидная железа начинает вырабатывать тироксин сверх нормы? Из-за острых психических травм, перенапряжения, постоянного стресса или таких заболеваний как грипп, тиф, скарлатина, энцефалит.

Раньше смертность от тиреотоксикоза составляла до 25%, а сейчас благодаря достижениям медицины снизилась до 1%. Но, к сожалению, ювелирная операция, требующая большого искусства хирурга, не всегда исцеляет больного. Через некоторое время сверхактивная щитовидка может снова разрастись.

Следует отметить, что после чернобыльской катастрофы это заболевание стало особенно распространенным в детском возрасте. Часто заболевают дети 11-15 лет.

Если болезнь не лечить, может развиться тиреотоксический криз. Больным грозят и всевозможные осложнения. Например, расстройства центральной и периферической нервной системы: психоз, депрессия, эпилепсия, различные параличи. Кроме того, могут развиться миопатия, цирроз печени и даже

НАШЕГО ОРГАНИЗМА

метастазирующие злокачественные опухоли.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Страдающие тиреотоксикозом жалуются на учащенное сердцебиение (140 и более ударов в минуту), слабость, потерю работоспособности, повышенную возбудимость, плаксивость, плохой сон, потерю веса и дрожание рук. Бывают и диарея, и половые расстройства – нарушение менструального цикла, снижение либидо. Должны насторожить и такие симптомы, как ощущение «мурашек» или жара в теле, внутренняя дрожь, плохая переносимость духоты и солнца, повышенная потливость (особенно ладоней), нервозность, неусидчивость. Больные излишне суетливы, они всегда куда-то спешат и не успевают, вокруг них «все не так, как надо». Они всегда правы. Там, где находится такой больной, всегда конфликты. Они могут вызвать бурю в стакане воды, раздуть из мухи слона. Хотя о своей болезни они могут и не знать. Ведь увеличение щитовидки может быть совсем незаметным. Но может и вырасти такой зоб, который деформирует шею.

Одним из самых основных симптомов базедовой болезни является пучеглазие (экзофтальм). Для данного заболевания характерны поражения волос вплоть до алопеции (облысения). А лечат-то кожу головы! Болезнь распознают и по ногтям (край ногтя волнистый, загибается вверх), и по другим признакам, но точный диагноз, конечно же, может поставить только врач.

ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

Больному тиреотоксикозом эндокринолог предложит целый арсенал хороших лекарств. Но наряду с этим можно применять лечение травами, пиявками, плодами или водорослями. Можно обратиться и к целебной фауне. Например, у некоторых народов эту болезнь лечат компрессами с рыбной или лягушачьей икрой, внутрь принимают порошок из высушенных панцирей ракообразных. В старину тиреотоксикоз лечили плацентой домашних животных – оборачивали горло теплым, только что вышедшим последом. Но есть и более доступные средства.

- Кожуру свеклы хорошенько помыть, разрезать на тонкие ломтики и высушить до хруста, немного поджарив на сковородке. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. такой кожуры, настоять 5–6 минут и пить, как чай, 2–3 раза в день.
- Плоды фейхоа перетереть с медом (пополам), сложить в стеклянную посуду и принимать 5 раз в день по 1 ст. л. вместо десерта к чаю или просто запивать водой.
- Сделать настойку из пчелиного подмора: 5 ст. л. сырья залить 0,5 л водки. Закупорить бутыль из темного стекла, настоять 21 день. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.
- Полулитровую бутылку с 1 ст. л. меда закопать в муравейник так, чтобы открытое горлышко выглядывало из него. Сделать это днем, в 16 часов. На следующий день ровно в 16 часов (сутки должны быть без дождей) вынуть бутылку с муравьями, долить водкой, настоять 21 день и процедить. Употреблять по 20 капель 3 раза в день перед едой.

ГИПОТИРЕОЗ

При этом заболевании щитовидная железа, наоборот, работает недостаточно активно. Выработка гормонов снижена. Иногда анализы крови остаются в пределах нормы, но ощущается постоянная зябкость, температура пониженная (от 35,2° до 35,8°).

Больные отличаются вялостью, сонливостью (ночью, наоборот, бессонница), низкой самооценкой, потерей интереса к окружающим. Голос у них часто осиплый. Ночью бывает кашель, а во время еды – частые забросы слюны в дыхательные пути (поперхнулся, не туда попало).

В лежачем положении шея как будто сдавлена. Утром после сна лицо отечное, пульс от 50 до 60 ударов в минуту, утренняя гипертония. Заложенность носа, выпадение волос, редкое мочеиспускание, запоры, чувство сухости во рту, отечность языка – все это тоже может оказаться симптомами гипотериоза.

Особенно важно вовремя выявить заболевание у детей. Для этого нужны лабораторные исследования функций щитовидной железы с радиоактивным йодом и определение уровня гормонов в крови. При наличии гипотериоза проводится обязательная терапия тероидными гормонами. Важно также соблюдение правильного и полноценно сбалансированного питания. Подбор витаминов, микроэлементов, фруктов, семечек, орехов и применение вспомогательного лечения соответствующими методами фитотерапии поможет справиться с этой болезнью.

- Надземные части растения дурнишника колючего, содержащие большое количество йода используются в китайской медицине при лечении пониженной функции щитовидной железы. Для приготовления отвара: 1 ч. л. сухой травы залить 300 мл кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Надо помнить, что дурнишник трава ядовитая и обращение с нею требует осторожности.

ТРАВЫ ОТ ТИРЕОТОКСИКОЗА

- Пить отвар травы зобника, которая еще называется в народв картавочной травой. Взять 2–3 щепотки, настоять в стакане кипятка ночь, утром довести до кипения, остудить и разделить на 3 части. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед вдой.
- Молодые побеги с еще не распустившимися бутонами софоры японской можно использовать в сухом виде: 2 ст. л. на 0,5 л кипятка. Настоять ночь и пить по 3/4 стакана 3 раза в день первд едой.
- Корни и всю надземную часть травы лапчатки белой в сухом виде использовать так же.
- Молодые веточки шелковицы просушить до хруста в духовке, перемолоть. Залить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. порошка, настоять ночь. Пить 7 раз в день по 100 мл, начиная с 8 часов утра и заканчивая 20 часами, независимо от еды.
- Настойку китайского пиона уклоняющегося (продается в аптеках) принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.
- Настой из зюзника европейского: 2 ст. л. травы залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Берегите

Трудно представить себе состояние большей беспомощности и большего доверия, чем когда взрослый человек в полном сознании, добровольно и безропотно лежа в зубоврачебном кресле, предает себя в руки врача-стоматолога. Но власть над нами никакой радости зубному врачу не приносит. Люди этой профессии от всей души желают, чтобы мы попадали к ним как можно реже. Но не зависит ли это во многом от нас самих? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-стоматолог О.М. РУДЬ.

– Оксана Михайловна, лечение зубов до сих пор многим представляется изощренной пыткой. Что может сделать зубной врач, чтобы уменьшить страхи и страдания пациента?

– В детстве я сама безумно боялась стоматолога. В нашем районе был стоматолог, которого все люди моего возраста и немного постарше до сих пор прекрасно помнят. Этот детский страх, в конечном счете, сыграл важную роль в моем выборе профессии: я решила стать стоматологом и никогда так, как этот человек, себя не вести. На мой взгляд, необходимое качество зубного врача – доброжелательность. Да, есть курсы для стоматологов по обеспечению комфорта пациента, правильному подходу, общению, но там в основном обучают, как правильно продать свою продукцию. Все-таки стоматология основана на продаже. Надо убедить человека, что ему нужна именно эта работа, именно этот материал, потому что против его желания доктор ничего не может сделать. Решает пациент, а мы лишь оказываем медицинскую услугу, как бы прискорбно это ни звучало.

– Но все равно пациент должен видеть доброжелательность врача...

– Да, всегда надо быть доброжелательным, улыбаться, а если от твоих действий больно пациенту – чувствовать себя так, будто больно тебе. Если я знаю, что в следующий момент будет неприятно, то человека лучше предупредить, чтобы он заранее приготовился, чем допустить неожиданную боль. Когда пациент готов к тому, что сейчас будет больно, он реагирует на боль гораздо меньше.

Важна также спокойная обстановка, лежачее положение – все-таки оно намного приятнее, чем сидячее. К тому же лежачее положение у нас ассоциируется со сном, а сон – это спокойствие.

– Как быть, если человек очень боится, не дает себя лечить?

– Взрослые люди обычно адекватны, воспринимают все хорошо. Но на детском приеме бывает всякое, особенно если бабушки с дедушками настраивают детей: «Будешь себя плохо вести – пойдешь к стоматологу, там тебе сделают больно». Такое я слышала неоднократно, даже на улице. Страшно становится, когда приходит ребенок, уже настроенный на боль, и не дается лечить. Поэтому когда он приходит первый раз, обычно дело ограничивается простейшей гигиеной: даешь щеточку с пастой, объясняешь, разговариваешь. Второй раз приходит – начинаешь с малых, безболезненных манипуляций, и так постепенно приучаешь. Но если ребенок не дается совершенно, а лечить необходимо, врачи используют метод, который называется «медикаментозный сон». Это почти что наркоз. Препарат вводится внутривенно, обязательно должен присутствовать врач-анестезиолог. В больших клиниках это практикуется достаточно часто, особенно на детском приеме, потому что детям трудно выдержать большой объем работы, тем более если они уже испытали боль и боятся.

– А этот метод не опасен?

– Если ребенок спокойный, то усыплять его не требуется. Но если он не сидит в кресле совершенно и врачи бессильны, то они просто вынуждены направлять его на такие манипуляции, как медикаментозный сон. В принципе он безвреден. У взрослых медикаментозный сон используется, например, когда проводят имплантацию, большой объем работы, тяжелые удаления. Или когда пациент хочет все сделать за один раз, но долго держать рот открытым ему тяжело. При этом заранее обговариваются все нюансы, возможные аллергические реакции и т.д. Подписывается куча договоров, чтобы врач мог хотя бы частично застраховать себя от непредвиденных последствий. Пациент засыпает, в рот ему вставляется специальная распорка («лягушечка»), а когда он просыпается, все уже сделано, никакой боли.

– Можно ли, по-вашему, лечить пульпит, то есть удалять нерв, пломбировать каналы и восстанавливать зуб в один прием, как делают в некоторых клиниках?

– По правилам европейских школ, на обработку одного канала (а их может быть три) должно уходить не менее полутора часов. Полчаса еще на пломбировку каждого канала и час на восстановление зуба. Соответственно, пациенту много часов надо находиться в одном положении. Это очень тяжело: отекает шея, потому что когда голова запрокинута, между первым и вторым позвонками получается небольшое защемление. Поднимая пациента, я всегда говорю, чтобы резко не вставали, потому что при этом позвонки выпрямляются, приток крови к головному мозгу резко усиливается, и возможно головокружение, вплоть до обморока. Да и с открытым ртом много часов не просидишь – приходится меньше времени тратить на обработку канала, а это более низкое качество работы.

– Что вообще нужно делать с каналами?

– Главное требование – это расширение каналов и придание им определенной конусности. В норме канал должен иметь форму конуса (верхушка – в челюсти) и расширяться под углом 4-6 градусов, как создано природой. Раньше, при работе ручными инструментами, каналы получались прямолинейными. А если делаешь канал прямой, то нагрузка на зуб меняется, могут возникнуть трещины, вплоть до переломов... Чтобы добиться прочности, надо создать хорошую конусность. И хорошую ирригацию, то есть промывание каналов растворами различных антисептиков.

– А это для чего?

– В каналах зуба даже после обработки остаются различные органические и неорганические вещества. Для удаления каждого из них служит определенная группа антисептиков. Их используют все, но по очереди, чтобы в итоге зуб был стерилен. И все равно добиться такого качества, как у матери-природы, человек не может. Мы делаем очень маленькие работы в большой-большой вселенной.

зубы смолоду!



Пытаемся облегчить людям жизнь, но получается не всегда.

– Давайте теперь поговорим о зубных болезнях.

– Вообще доказано, что у каждого третьего жителя Земли есть заболевание пародонта. Пародонт – это десна и связка вокруг зуба. Зуб находится в луночке и держится в ней за счет многочисленных связок. Они распределяют давление. Зуб балансирует, как шарик, который растягивают в разные стороны за веревочки.

Основное и первое заболевание пародонта – это гингивит. Начинается он кровоточивостью десен при чистке зубов где-то лет с 14-16. Десна сама по себе становится отечной, красной, гладкой, менее рельефной, увеличивается в размерах. В принципе гингивит у детей возникает из-за гормональных сбоев в подростковом возрасте. И вторая причина: дети у нас очень плохо чистят зубы. Всех учат с детства, но они ленятся. Если ребенка не приучить до 5 лет правильно чистить зубы, то потом уже и не приучишь.

– Коварный вопрос. У чернокожих в фильмах – роскошные белые зубы, но едва ли все эти люди, особенно в Африке, так уж их чистят...

– Это индивидуальное свойство африканской расы и, соответственно, афроамериканцев. Кариесом они в принципе не страдают. У них идет убыль костной ткани – симптом, относящийся к пародонтозам и пародонтитам. А кариозной болезни у них практически не бывает, это их свойство такое. Чем оно обусловлено, наука еще не знает. А у нас, особенно в Северо-Западном регионе России, очень часто после гингивита идет пародонтит. Есть и другое заболевание – пародонтоз. По этиологии они чем-то схожи, к тому же оба заболевания неизлечимы. И в том, и в другом случае происходит убыль костной ткани зубных ячеек, а при пародонтите – еще и воспаление. Зуб постепенно оголяется, хуже держится в кости, хотя его собственные размеры не меняются. Если не предпринимать никаких мер, замедляющих этот разрушительный процесс, ухудшается фиксация зуба в кости, начинается подвижность зубов.

– А чем можно помочь в этой ситуации?

– Первое и самое основное, если уж начинается подвижность зубов, – это шинировать их. Например, шесть зубов в переднем отделе и соединяют в единый блок – как мост. На них надевается специальная шина из стекловолокна, которая со стороны языка закрывается материалом. Так она фиксируется, и теперь давление идет не на один зуб, а распределяется на все сразу. Таким образом уменьшается нагрузка на зубы.

Но этого, конечно, недостаточно. В тканях возле зуба образуются глубокие инфицированные «карманы», ткани кровоточат. Все это надо специально чистить, причем учитывать, что в «карманах» с разных сторон от зуба может быть разная среда, и приходится воздействовать различными лекарствами. Основной антисептик – хлоргексидин, но он придает зубам сероватый оттенок, поэтому не следует применять его дольше 5 дней. Обязательно используются зубные пасты, особенно на травах. Но хотя они очень хороши для десен, эти пасты очень плохо отчищают налет.

– Как же этот момент обойти?

– Берете зубную щетку, на нее кладете горошинку пасты на травах и горошинку обыкновенной пасты. И этой смесью чистите зубы. Однако все эти советы даются после обследования пациента, потому что нужен индивидуальный подход. Надо сделать снимок всех зубов, который называется ортопантомограммой. Она позволяет выявить проблемные участки, на которых производят лечебные процедуры и чистку, в том числе с применением различных препаратов, полосканий, масочек... На десны наносятся специальные адгезивные пасты. Применяют также грязевые «ванны», электрофорез на десны и т.д. Дома таким людям советуют пользоваться ирригатором – это микродуш, который бьет маленькой струей и стимулирует кровообращение в десне, поддерживает ее состояние. Раз в полгода таких людей обязательно отправляют на чистку зубов, поскольку у них обычно очень большие зубные отложения, которые тоже оказывают негативное воздействие на десну.

– И это все, что можно сделать?

– Работать над своими зубами придется всю жизнь. Но стадию ремиссии можно продлить на достаточно долгий срок. К сожалению, чаще всего предрасположенность к этому заболеванию передается по наследству, и если она у человека есть, то заболевание скорее всего возникнет.

– Какие советы по гигиене полости рта вы можете дать нашим читателям?

– Все основные болезни полости рта, кроме, может быть, наследственных – от неправильной чистки зубов. Если вы правильно чистите зубы, пользуетесь нитями, ополаскивателями, ирригатором, правильно выбираете зубную щетку, вы сохраните свои зубы на всю жизнь.

Зубная щетка должна быть средней жесткости (medium), другие не годятся. Чистить надо 5 минут. После еды почистили зубы, прошлись зубной нитью в каждом промежутке, ополоснули рот – и полость рта у нас всегда чистая. И обязательно чистим язык и щеки – на них тоже оседают микроорганизмы, которые надо очищать.

– Той же самой щеткой?

– Нет, зубная щетка, которой одновременно чистят и зубы, и язык – это нехорошо, потому что на ней еще быстрее развиваются микроорганизмы. Для чистки языка в аптеках продаются специальные скребки. Скребок у вас стоит отдельно от щеток, имеет форму дуги, его легче очистить и помыть.

Раз в 3 месяца обязательно меняем щетку. Если щетка изменила свой вид, рельеф, то менять надо чаще.

Беседовал Александр Герц

Экстренная мера

Жаркое лето не могло не сказаться плохо на состоянии нашей кожи, особенно у тех, кому за 30 лет. И если в самую жару мы очищали нашу кожу и всеми силами увлажняли, то теперь самое время восстановить ее после таких испытаний. Причем я говорю не только о коже лица, но и всего тела. Я очень советую принимать молочно-медовые ванны. Не пугайтесь, вам не понадобится цистерна молока.

Подогрейте до 30 градусов 1 л молока, размешайте в нем 2 ст. л. меда и вылейте смесь в ванну с теплой водой. Погрузитесь в нее на полчаса. Повторяйте два раза в неделю в течение месяца.

Это окажет неоценимую услугу вашей коже, напитает ее микроэлементами и сделает мягкой. Я не ограничиваюсь только ваннами. Раз в неделю обязательно массирую лицо и тело маслом из виноградных косточек. В нем есть главное для нас – «витамин молодости», так называют витамин Е. Такой массаж постепенно устранит сухость измученной загаром кожи, сделает ее упругой и живой.

Валентина Адынбаева, г. Москва

Желе для лица

Если вы пробовали желе из красной смородины, согласитесь, что это изысканный деликатес. Но еще больший деликатес для нашей кожи. Конечно, рецепт приготовления желе для лица немного проще, зато эффект от него нравится всем. Маска на основе желатина и сока красной смородины оказывает тройное действие: глубоко очищает кожу, отбеливает, подтягивает. Я советую ее женщинам после 40 лет. Лучше, если проделать цикл таких масок, если нет возможности – делайте хотя бы раз в неделю, пока еще есть свежая красная смородина. Рецепт такой:

0, 5 ст. л. желатина разведите в 1/4 стакана холодной кипяченой воды, подождите, пока он полностью не растворится, затем слегка подогрейте и вылейте в полстакана смородинового сока. Оставьте до загустения. Когда масса станет густой, нанесите ее на очищенное лицо и шею при помощи ватного тампона или специальной кисточкой. Держите маску 3–5 минут, пока не почувствуется стянутость. Смойте прохладной водой или молочной сывороткой.

Я уверена, вам такая маска понравится. Для желатиновых масок можно использовать практически любой свежевыжатый сок, в нем есть все, что нужно коже для питания и увлажнения, а также для того, чтобы ее подтянуть.

Светлана Егорова, г. Геленджик

СПА-салон на дому

Раз в неделю я устраиваю себе большой «салонный» день, когда я могу позволить себе заниматься только собой: отдыхать, делать массаж, маникюр, педикюр и т. д. Стараюсь отправить мужа с детьми к маме на дачу, а сама отдыхаю. И обязательно принимаю ванну с пахучими травами, делаю маску на лицо и волосы, а перед этим устраиваю атаку на целлюлит. Я купила две силиконовые медицинские банки, при помощи которых удобно делать баночный вакуумный массаж.

Я намыливаюсь с ног до головы и делаю массаж. Присасываю банки к коже и передвигаю их: от ступней вверх по бедрам с внутренней и наружной сторон; от кистей рук к грудной клетке; по часовой стрелке живот. Спину самостоятельно трудно массировать, поэтому я массирую бока, поясницу и плечи. После процедуры смываю мыльную пену и уж после этого принимаю ванну. А потом немного отдыхаю, предварительно нанеся какую-нибудь питательную маску на лицо.

После такого выходного дня чувствую себя отдохнувшей и помолодевшей.

Людмила Осипова, г. Рязань

5 минут – и кожа в норме

В уходе за кожей лица я больше всего ценю простоту и удобство и потому никогда не гоняюсь за экзотическими рецептами. Просто беру то, что есть в холодильнике. Например, чтобы почистить кожу, беру 1 ст. л. сметаны, немного соли и творога. Смешиваю, и получается отличный скраб. Массирую им лицо по массажным линиям, потом смываю и тут же делаю маску, которая восстанавливает любую кожу.

1 ст. л. меда смешиваю с белком 1 яйца, 1 ст. л. размолотой овсянки. Пять минут держу массу на лице, смываю, протираю лицо кубиком льда – и все, кожа сияет.

Если краснеют глаза и веки, беру два кружка сырой картошки, накладываю их на веки на 15 минут, и проблема решена. Не зря кто-то сказал, что нет некрасивых женщин, есть ленивые.

Виктория Федорова, г. Москва

Французский салат красоты

Хочу всем напомнить рецепт этого салата, потому что если начинать с него день, кожа действительно будет чистой и молодой.

Возьмите 2 полные ст. л. овсяных хлопьев, 6 ст. л. кипяченой холодной воды, 3 ст. л. кипяченого холодного молока, 1 ст. л. меда, 1 большое яблоко, сок лимона. Залейте овсяные хлопья водой и оставьте на час. Затем добавьтв молоко, мед, натертое яблоко, сок лимона. Салат готов.

Если завести добрую привычку каждое утро завтракать этим салатом, то вскоре наладится работа кишечника, нормализуется кислотно-щелочное равновесие, и все это отразится на состоянии кожи. Кожа мгновенно реагирует на неполадки в органах пищеварения и кишечника. Причем очень просто салат делать каждое утро разным: вместо яблока можно использовать персик, а вместо лимона – апельсин или мандарин.

Елена Мосейчук, г. Брест

С давних времен считалось, что если утром умыть лицо росой, собранной с листьев манжетки, то можно вернуть былую красоту. А в средние века алхимики пытались с помощью этого растения решать свои магические задачи. И до сих пор манжетка обыкновенная используется в народной медицине. Ведь она возвращает не только молодость, красоту, но и здоровье.

ТРАВА С ЦЕЛЕБНОЙ РОСОЙ

СОК ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Удивительное растение – манжетка! Не зря в старину ее считали волшебной. Однажды я испытала ее действие на себе.

Как-то летом на даче мы с мужем съели вчерашний суп. И получили самое настоящее пищевое отравление с расстройством кишечника. Соседка нарвала манжетки, пропустила ее через мясорубку, и мы пили сок из этой травы по 1 ч. л. через каждые 2 часа. Такой способ лечения помогает при разных заболеваниях пищеварительного тракта, в том числе при сильной диарее, даже при дизентерии. Есть еще одна неприятность, которая многим отравляет жизнь. Это дисбактериоз. У меня он начался после лечения пневмонии антибиотиками. Если бы знала раньше, что манжетка помогает и в таких случаях, не пришлось бы позже лечиться от дисбактериоза. Вот рецепт для восстановления нормальной работы кишечника.

> 2 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа и процедить. Пить 3–4 раза перед едой. Взрослым – по 1/4–1/2 стакана, детям – по 1–2 ст. л. Курс 1–2 месяца.

Одновременно манжетка борется с воспалением в бронхах и легких. Думаю, в старые времена мою пневмонию лечили бы отваром манжетки. Тогда и дисбактериозом люди не страдали. Правда, когда не было антибиотиков, от пневмонии многие умирали. Но если уж без них не обойтись, то можно защитить свой организм от побочных действий с помощью проверенных растений.

Дарья Алексеевна Волошина,
г. Ессентуки

ВИНО С ОСОБЫМИ СВОЙСТВАМИ

Есть в народной медицине такие рецепты, лечиться которыми одно удовольствие. Я имею в виду многочисленные травяные настойки и бальзамы на виноградном вине. У меня всегда имеются готовые настойки для лечения разных недугов.

После 45-50 лет все процессы в организме затормаживаются, ухудшается обмен веществ. Поэтому время от времени надо себя поддерживать.

Для улучшения обмена веществ (и, кстати, при болях в сердце) рекомендую приготовить настойку с травой манжетки.

> Прокипятить 5 минут 1 десертную ложку травы в 0,5 л сухого виноградного вина, настаивать сутки, процедить и пить 3 раза в день по 1 ст. л.

Эта же настойка полезна в начальной стадии диабета второго типа. Ее можно принимать курсами по одному месяцу. Мой друг при помощи манжетки избежал тяжелой стадии диабета, захватив болезнь в самом начале. Причем лечиться можно и водным настоем: 50 г свежей измельченной травы настоять в 400 мл кипятка 4 часа, затем процедить и принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Юрий Николаевич Деньгин,
г. Крымск

ПОМОЩНИЦА ВСЕХ ЖЕНЩИН

О том, что манжетка помогает лечить самые разные женские болезни, я узнала еще подростком. Однажды простудилась, и началось воспаление придатков. Бабушка отпаивала меня отваром манжетки и приговаривала: мол, такая уж сильная трава, что не только вылечит, но и следов от болезни не оставит. По ее словам, манжеткой лечили даже бесплодие. А мне это чудодейственное растение пригодилась намного позже, когда у меня уже самой внуки появились.

Во время климакса я очень тяжело переносила месячные, кровотечения были слишком сильные. Если бы не чай из манжетки, пришлось бы принимать гормональные лекарства, но все обошлось. Такой чай содержит вещества, которые регулируют гормональный фон. Готовят его так.

> 1 ст. л. (неполную) травы манжетки заливают 250 мл холодной воды и доводят до кипения. Затем выдерживают в теплом месте примерно 30 минут и процеживают. Либо 2 ч. л. травы заливают 250 мл кипящей воды и дают настояться час. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Молодые листья манжетки можно смело употреблять в пищу в свежем виде. И если имеются сбои в здоровье, то манжетка поможет вам, только надо использовать ее для лечения регулярно.

Светлана Юрьевна Григорьева,
Пермский край, г. Кунгур

ЧЕМ ПОЛЕЗНА МАНЖЕТКА?

Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Способствует выработке женского молока. Благодаря содержанию полифенолов снижает уровень вредного холестерина в крови и улучшает обмен веществ. Манжеткой успешно лечат гинекологические заболевания.

Враг атеросклероза

После 50 лет почти у всех атеросклероз. Сосуды наши с возрастом не молодеют, поэтому им необходимо правильное питание. Я узнала, что для сосудов очень полезны орехи и чеснок, а также оливковое масло. Продукты эти знакомые, везде продаются, но ела я их нерегулярно. Иногда чеснока в салат добавляла, поливала овощи оливковым маслом. А про орехи вспоминала редко. Бывало, на рынке куплю, съем и опять про них забуду. Так сосуды не спасешь. Пришлось придумывать блюдо, которое совмещало бы пользу всех трех продуктов. Хотелось, чтобы при этом оно легко готовилось. И я его придумала!

Самое распространенное блюдо у меня на столе – это бутерброд. Делать его быстро, есть – вкусно, да и наедаешься им неплохо. А вот чтобы сделать бутерброд полезным, я и взяла все целебные продукты и стала намазывать их на хлеб.

Очистила 10 грецких орехов и растолкла, измельчив до малюсеньких кусочков. Очистила и раздавила в чесночнице 2 дольки чеснока. Перемешала все и добавила 1 ст. л. свежего нерафинированного оливкового масла. Еще раз тщательно перемешала все компоненты бутербродной массы и переложила в стеклянную банку. Постаеила на хранение в холодильник на нижнюю полку, чтобы смесь сильно не охлаждалась.

Если мне хотелось чаю с бутербродами, то я доставала свою заветную баночку и намазывала орехово-чесночную смесь на черный хлеб. Сначала пришлось привыкать к такому сочетанию, но потом вошла во вкус. Сейчас ни одно чаепитие не обходится без моего бутербродного масла. Уже 3 года использую его для лечения и профилактики атеросклероза. Рецепт немудреный, относительно недорогой и очень-очень полезный.

Еще я полюбила хлебушек и булку из муки первого или второго сорта, с отрубями. От этого кишечник заработал, жир быстрее стал сгоняться, да и уровень холестерина уменьшился, как показали недавние анализы. В отрубях ведь сплошная клетчатка, которая выводит все лишнее из организма.

Чтобы вредные вещества легче выводились из организма, я решила пить только чистую воду. Фильтрую ее и пью, а иногда еще и замораживаю. Поставлю воду в кастрюле в морозилку и, когда ее немного льдом прихватит, вытаскиваю первую ледяную корку. Потом ставлю замораживаться дальше на несколько часов. Достаю кастрюлю с водой и выливаю воду, которая не замерзла, так как в ней много вредных веществ. Льду даю оттаять и пью. Чем свежее растаявшая вода, тем она полезнее.

Недавно делала УЗИ сосудов, и их состояние меня радует больше, чем 3 года назад.

А мой рецепт лечебного бутербродного масла пошел по рукам, и уже несколько подружек стараются всегда держать его в холодильнике. Чтобы после еды запаха чеснока не оставалось, я жую веточку петрушки или сельдерея. Лучше, чем они, ни одно средство запахи не уничтожает. Кстати, мои бутерброды от любой зелени становятся только вкуснее. Листочки я кладу поверх пасты.

Ирина Ивановна Петрова,
г. Барнаул

Салат из черемши

На даче у подруги я попробовала зеленый летний салат. Он мне так понравился, что решила даже записать рецепт его приготовления. Подруга стала диктовать компоненты этого блюда, и оказалось, что в нем всего два обычных продукта – растительное масло и сметана. Все остальное было для меня очень непривычным. В салат входили листья крапивы, одуванчика, черемши и лимонника. Я-то думала, что там чеснок, а это медвежий лук (другое название черемши). В народе он так называется потому, что помогает медведям быстрее проснуться после зимней спячки. Когда-то я покупала его на рынке замаринованным, свежий мне никогда не попадался.

А подруга уже 5 лет выращивает черемшу на даче и очень довольна. Это растение по-настоящему лечебное, оно снимает усталость и повышает настроение. Однажды черемша помогла подружке справиться с фурункулами. Она просто прикладывала к ним размятые листья и ела черемшу.

Подруга добавляла в свой салат листья крапивы и одуванчика поровну, а черемши и лимонника – поменьше. Суточная доза медвежьего лука – всего 15-20 крупных листочков. Если же съесть больше, то могут начаться бессонница и головная боль.

Всего на одну порцию салата надо класть по 4–5 ст. л. нарезанных листьев одуванчика и крапивы, а остальных травок – по 1 ч. л. Заправлять летний салатик 1 ст. л. растительного масла и таким же количеством сметаны. Лучше не солить, но если кто не может без соли, то можно чуть-чуть ее добавить.

Подружка уверяет, что когда ее мама стала есть такой салат регулярно, у нее нормализовалось давление. Только она его готовила строго без соли, иногда добавляя лимонный сок.

Листья черемши для салата надо срывать, пока они небольшие и крепкие. Тогда и витаминов много останется, и кремния. Подруга говорит, что сначала посадила черемшу именно из-за кремния, потому что он делает волосы красивыми.

А потом уже продолжала ее выращивать, узнав и о других лечебных свойствах.

Теперь на рынке я всегда присматриваюсь к черемше. Если ее листочки молоденькие, то без раздумий покупаю и ем в салатах или сами по себе. Только, прежде чем купить медвежий лук, один листочек я немного растираю пальцами. Если появляется запах чеснока, значит, точно черемша. По запаху очень легко определить это полезное растение.

Весной и летом собираю травки-дикоросы, мою их и нарезаю, добавляю черемшу и делаю салаты, как моя подруга. К осени кожа и волосы действительно становятся здоровее и моложе, будто я прошла курс лечебных процедур.

Норова Варвара Михайловна,
г. Псков

Простые правила

• Если у вас нарушена функция щитовидки, железа увеличена, съедайте в день по 1–2 зубчика чеснока, поскольку он содержит необходимый организму йод, благодаря которому щитовидка вырабатывает гормоны.
А попутно с зтим вы, очень может быть, наладите работу своего желудка и кишечника. Наконец, чеснок имеет в своем составе ряд химических веществ, способных подавлять размножение раковых клеток, особенно в области молочных желез.

• Если у вас обнаружены песок или камни в почках и мочевом пузыре, ежедневно ешьте листья петрушки, которые способствуют растворению образовавшихся кристаллов солей. Кроме того, петрушка «набита» каротином, калием, железом и витамином С.

• Если вас часто мучают простуды, постоянно добавляйте в зеленые салаты стебли и листья сельдерея, которые обладают противовоспалительным действием. Более того, зто ароматическое растение содержит в себе множество жирных и зфирных масел, аминокислоты, каротин, калий, кальций и фосфор, а также витамины группы В, С и РР. Словом целая аптека в одном растении.

• Если вы страдаете от отсутствия аппетита, что может быть следствием накапливающейся изо дня в день усталости или просто плохого настроения, кушайте салаты, в состав которых входит зеленый лук. Помимо того что лук возбуждает желудочную секрецию, он еще обладает сильным бактерицидным действием, а значит, не позволяет вам схватить, к примеру, насморк.

• Если врачи находят, что у вас вследствие перенесенных болезней или пережитых стрессов сильно ослаблена иммунная система, съедайте по пучку укропа – и избавитесь от этой проблемы. Такой успех нежному укропу обеспечивают находящиеся в нем в большом количестве зфирные масла, каротин, железо и витамин С.

• Если у вас в отношении онкологии неблагоприятная наследственность, употребляйте в пищу как можно больше шпината, так как он полон антиоксидантов, которые способны блокировать химические вещества, вызывающие рак. Причем чем овощ темнее, тем богаче он антиоксидантами, а также бета-каротином, фолиевой кислотой и лютеином.

Будьте здоровы, пожалуйста.

Адрес: Курделяс Людмиле Ивановне, 352200, Краснодарский край, ст. Бесскорбная, ул. Коммунистическая, 52/2

РЕКЛАМА

ЕСТЬ СИЛА СИЛЬНЕЕ ВОДКИ!

Моя история похожа на множество других, но я хочу о ней рассказать. Вчера мне исполнилось сорок лет, и зто первый мой день рождения, в который я снова была по-настоящему счастлива, потому что снова рядом со мной моя единственная дочь и любимая мама. У меня еще один юбилей, которым я горжусь, – ровно год, как я живу без пьянки.

Все начиналось просто – с бутылки пива. Сейчас и не вспомню, как получилось, что водка стала атрибутом ужина, потом – обеда, ну и ... завтрака. Это заметили сослуживцы, пожурили, но когда я в очередной раз не смогла выйти на работу по причине похмелья, уволили. Этот факт я уже открыто переживала с водкой. Муж к тому времени уже понимал, в чем дело. Он уговаривал, а я давала обещания бросить пить, заняться дочкой, найти новую работу. Под зтим предлогом уходила из дома, чтобы спокойно выпить с новыми знакомыми. Очень скоро это стало главным для меня – вырваться из дома и налиться. После очередного скандала муж собрал вещи, забрал дочь и ушел. А я продавала оставшиеся вещи, чтобы хватало на выпивку. До самого низа оставалось немного. В это время приехала моя мама, она взмолилась, чтобы я одумалась. Я пыталась, но меня хватало на день. Однажды в отчаянии я ей крикнула: «У меня нет больше сил сопротивляться, я не могу ничего с собой поделать, мне помощь нужна!» Через несколько дней мама принесла диск. Рассказала, что уже давно искала людей, которые могли бы мне помочь. Ей принесли газету, в которой такие же несчастные, как я, или их родные рассказывали, как им помогла методика целителя, записанная на диск или видеокассету. Честно признаюсь, сначала я не верила ни тому, что люди рассказывали, ни тому, что можно освободиться от страшной алкогольной зависимости. Но начала слушать. Слова незнакомца – очень сильного человека – с каждым разом все больше и больше возвращали меня к себе прежней. Этот голос как будто давал мне новые силы. Каждый день я питалась новой знергией, жизненной силой. Иногда бывали моменты, в которые вдруг всплывала прежняя тяга к рюмке, но что-то внутри сначала сопротивлялось этому, а потом прогоняло прочь. И это давало уверенность, что я справлюсь. Мама меня каждый день поддерживала, во всем помогала. А недавно пришла домой вместе с дочкой. И это было счастье, потому что я четко осознала, что уже ни за что не променяю спокойствие самых близких мне людей на рюмку водки. И я хочу через газету поблагодарить за это автора удивительной методики, которая вырывает людей из пучины пьянства и дает шанс начать жить заново, – Тимура Захаровича Мамукова. Благодаря ему я смогла все это рассказать.

Вера Полтавченко, г. Смоленск

От редакции: сделать заказ и получить консультацию можно по телефонам:
8-804-333-45-64, (812) 454-79-03, (входящие звонки по России бесплатно, включая мобильные),
(495) 362-24-33, 362-22-83, 362-26-58.
Адрес: **111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4а, стр. 1.**
Сайт: **www.mamukov.com**
Доставка по России – наложенным платежом или до дверей курьером EMS
ООО «Медицинские системы 2000», 111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4А, стр. 1. ОГРН1035006457727. Серт. соотв-я №РОСС RU.04РЦ.С.0091 выдан 4 октября 2007 года.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Укрощаем астму

Астма не относится к тем заболеваниям, с которыми легко и просто можно справиться в домашних условиях. Она требует профессионального лечения и наблюдения. Но есть упражнения, которые могут существенно облегчить ваше состояние. Выполнять их надо по нескольку раз в день.

• При астме полезно просто надувать по два воздушных шарика ежедневно. Это дыхательное упражнение поможет сделать дыхание болев глубоким и укрепить диафрагму.

• Наиболее простое, но очень важное упражнение, улучшающее газообмен в легких, — выдох с сопротивлением. Его можно выполнять в любом периоде болезни — и при обострении, и в стадии ремиссии. Вам понадобятся сосуд, наполненный водой, и трубочка для коктейля. После достаточно глубокого вдоха следует как можно медленнее выдыхать червз трубочку в воду. Упражнение желательно выполнять в течение 10–15 минут.

• Лежа на спине. На счет «раз, два, три» сделать мощный, длительный, глубокий выдох с вовлечением мышц брюшного пресса — живот нужно сильно втянуть. На счет «четыре» сделать вдох, предельно выпячивая живот. Затем, быстро сократив мышцы живота, глухо покашлять. Упражнение повторить несколько раз.

• Выполнить упражнение «колка дров». Наклон корпуса вниз совершать на резком выдохе.

• Сидя или лежа. Максимально близко подтянув колени к груди, обхватить голени руками. Сделать полный выдох с усилием и, сделав вдох, вернуться в и. п. Окончить упражнение имитацией кашля, сокращая при этом мышцы брюшного пресса.

• Стоя. Подняться на носки, слегка нагнуться вперед, руки вытянуть вперед, кисти как бы сжимают лыжные палки. Вы — лыжник. На счет «раз» присесть и немного наклониться вперед. Коснуться животом бедер, отвести руки максимально вниз и назад, слегка расслабив кисти. Выдохнуть. На счет «два, три», оставаясь в наклонном положении, сделать пружинящее движение ногами и завершить выдох. На вдох — вернуться в и. п.

• Развести руки в стороны, подняться на носки, прогнуться. Опускаясь на стопы, сделать наклон вперед. Спину округлить так, как это делают испуганные кошки. Руки резким махом скрестить перед грудью, ударить кистями по лопаткам и сделать сильный выдох. Затем развести руки в стороны и снова скрестить перед грудью, 2–3 раза ударить по лопаткам кистями, продолжая выдох. Все это время вы должны оставаться в наклоненном положении. Затем вернуться в и.п. Стоя глубоко и спокойно подышать и повторить упражнение.

Чтобы для сына занятия не были скучными, я стараюсь включать игровые моменты, сочиняю сказки, в которых мы становимся главными героями.

• Глубокий вдох через нос и мощный резкий выдох через рот можно отрабатывать на подвешенных шариках. Превратившись в сказочных персонажей, мы начинаем состязанив: кто сильнее дунет и раскачает шарик. Можно пытаться сдуть перышко или даже пучок связанных перьев, положенных на стол.

• Формированию ритмичного выдоха и его углублению способствует игра на духовых инструментах. Она полезна при астме и взрослым, и детям. Но ребенку интереснее, если ему сказать, что он — пастушок, которому надо громко-громко подуть в рожок, чтобы созвать всех коров.

• Те же задачи выполняет и упражнение «бульканье» при помощи стакана с водой и соломинки. Важно, чтобы за один выдох получался долгий булькающий звук. Иногда мы с сыном берем тазик с водой и запускаем в него бумажный кораблик. А затем при помощи бульканья стараемся первгонять его с места на место.

Всего доброго.

Жуголина Е., г. Калининград

Следим за работой ЖКТ

Людям пожилого возраста для того, чтобы желудочно-кишечный тракт работал как часы, порой требуется немало усилий. Я стал по утрам натощак принимать стакан холодной воды, делать гимнастику. А в течение дня делал специальный точечный массаж. И такой комплекс мер помог мне наладить работу кишечника.

1. Поставьтв средние пальцы рук справа и слева от желудка. Надавливайте на точки вдоль нижних ребер – от солнечного сплетения к бокам. Проработайте эту «дорожку» несколько раз. Затем выполните надавливания несколько иным образом – будто вы хотите пальцем подцепить ребро изнутри.

2. Найдите точку, которая располагается на 2 пальца влево от пупка. Нажимайте на нее тремя пальцами правой руки – указательным, средним и безымянным. То же самое проделайте с точками, которые располагаются на 2 пальца ниже пупка и справа от пупка.

3. Положите ладони с двух сторон на талию четырьмя пальцами назад, а большими – вперед. При этом безымянные пальцы должны лежать на нижней границе ребер. Слегка сжимайте свое тело.

4. Проведите обработку точек в зоне макушки, затем – вперед от нее к области лба по точкам срединной линии головы. Надавливайте с вращением, растирайте в течение 2–3 минут.

5. Нащупайте впадину, находящуюся ниже коленного сустава. Надавливайте на эту точку средним пальцем. Эта точка помогает наладить работу желудка и отлично успокаивает нервную систему. Лучше воздействовать одновременно на правое и левое колено.

6. Найдите точки, расположенные на стыке между средним и указательным пальцами на обеих руках. Выполните надавливание пальцем другой руки.

7. Таким же образом проработайте точки, расположенные на стыке большого и указательного пальцев.

Выполнять такой мини-массаж нужно натощак или через два часа после еды.

Собинов Е., г. Суздаль

НА НОГИ ПОСТАВИЛО ЧУДО

У семилетнего сына наших знакомых после перенесенной ангины было серьезное осложнение – ревматоидный артрит. Коленные суставы у него покраснели и распухли. В школу он ходил, хромая и превозмогая сильную боль. Лечение на дому было безрезультатным, болезнь прогрессировала.

Однажды Денис хотел встать с постели, но от сильной боли ножки подкосились, и он упал на пол. И тогда родители решили отвезти мальчика в село Ташлу, Свято-Троицкий храм, где находится чудотворный источник Божией Матери «Избавительница от бед».

Врачи были категорически против, но родители выполнили свое намерение. Через некоторое время после погружения в холодную воду у мальчика поднялась температура, он весь горел. А вот когда приехали домой, то жар спал, и Денис уснул.

Утром он по привычке начал осторожно спускаться с кровати. Но его ничто не беспокоило, суставы не болели! Божия Матерь исцелила мальчика! Постепенно и следы деформации суставов исчезли.

Родители Дениса во время молебна Царице Небесной со слезами радости благодарили Ее за исцеление сына.

До села Ташла можно доехать рейсовым автобусом из Самары или Тольятти.

Полякова З., г. Тюльган

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СВЯТЫЕ МОЩИ

У нас в Липецкой области находится Задонский Рождественско-Богородицкий мужской монастырь. Посетить его стремятся не только жители нашего края, но и люди из других областей. Именно в этот монастырь, в Задонск отправляют врачи тяжелобольных за исцелением, святой водой, обретением веры в себя.

История возникновения монастыря такова. В 1615 году «за Дон» – на реку Тюшевку, что в Липецкой области, – пришли монахи-старцы из московского Сретенского монастыря. Их имена – Кирилл и Герасим. И принесли они список Владимирской иконы Божией Матери.



Здесь они срубили деревянную церковь во имя Сретения Владимирской иконы – так было положено начало Задонскому монастырю. Когда в 1692 году в обители случился пожар, икона Божией Матери уцелела, и в ее честь в 1741 году был возведен новый уникальный храм.

В 1769 году сюда пришел на покой, оставив кафедру епископа Воронежского и Елецкого, святитель Тихон. Он уединился в монастыре, придерживался правил иноческой жизни. При этом продолжал работать во благо людей: построил богадельню, принимал страждущих и облегчал их участь.

После кончины тело святителя было погребено в склепе под алтарем собора. Когда храм обветшал, его решили разобрать и возвести новый. Обнаружилось, что склеп, в котором почивал святитель, обвалился, крышка гроба разбита кирпичами. А вот архиерейская одежда осталась целой. И тело усопшего оказалось нетленным и пребывающим в том положении и виде, в каком почивают монахи в пещерах Киево-Печерской лавры.

Тело святителя Тихона было положено в новую гробницу и перенесено в отстроенный собор в честь Владимирской иконы Богоматери. И с момента обретения мощей начали происходить чудеса. Одно из первых произошло с послушником монастыря Кассианом. В течение трех лет он был парализован. Однажды ему дали выпить немного масла из лампадки возле гроба святителя Тихона, и он исцелился.

В мае 1861 года произошло причисление Тихона к лику святых. Чудеса у гроба святителя происходили так часто, что народ пожелал открыть святые мощи. И это произошло 13 августа 1861 года. На торжественной церемонии люди толпами шли к раке, вели парализованных, калек и прочих болящих. И те, прикладываясь к святым мощам, тотчас получали ниспосланное свыше выздоровление. Особенно много исцелилось бесноватых, за что святого Тихона стали называть «прогонителем лукавых духов».

В наше время можно посетить монастырь, пожить при нем, помолиться. У подножия обители бьет посвященный Богородице родник «Живоносный источник». Можно искупаться в святом источнике, набрать целебной воды – она придает человеку силы, лечит душу.

Адрес: Артюшиной Галине, 398042, г. Липецк-42, 9 микрорайон, д. 21, кв. 64

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Однажды ко мне в гости пришла школьная подруга, с которой мы давно не виделись. Она рассказала мне о своей жизни, о трудностях, которые возникли в ее семье. Ее сын приводил в дом сомнительных людей, из квартиры стали пропадать вещи. Все чаще и чаще происходили скандалы с мужем. Нина была в отчаянии: «Кому помолиться, чтобы стало легче?»

Я сначала опешила, но потом собралась с мыслями, вспомнила, что нам на проповеди по этому поводу говорил батюшка. И по мере сил постаралась толково объяснить Нине.

Все молитвы устремлены к Господу, а святые – наши помощники в молитвах пред Богом. Каждый святой когда-то совершил подвиг в определенной жизненной ситуации и получил в награду дар помогать людям и ходатайствовать за них пред Богом именно в этой области (или сфере, как мы теперь говорим).

- О совете и любви между мужем и женой молятся святому апостолу и евангелисту Иоанну Богослову, св. Петру и Февронии Муромским, вмч. Параскеве.
- Об отыскании и возвращении украденного, о защите от воров и обидчиков – Иоанну Воину, мученику.
- Об умиротворении враждующих – перед иконой Божией Матери «Умягчение злых сердец».
- В унынии молятся святителю Тихону Задонскому.

И еще я дала Нине молитвы и книгу с жизнеописанием святых, которые помогают своими молитвами грешным людям справиться с неприятностями. Может, такие подсказки нужны и читателям вашей газеты?

Мира вам, любви и радости.

Жанорина Н., г. Ярославль

КОМПРЕСС ИЗ ЯБЛОК НА СУСТАВЫ

У нас дома всегда много яблок из своего сада. Мы их и варим, и сушим, и всем соседям раздаем – все равно много. А бабушка использует яблоки для лечения больных рук. У нее пальцы болят иногда так сильно, что она не может удержать чайник в руках. У нее полиартрит. И тогда она лечится тем, что есть в доме, а в доме всегда есть яблоки.

Надо натереть на терке яблоки, положить их толстым слоем на хлопчатобумажную салфетку и затем приложить к больному месту. Сверху обмотать пищевой пленкой, но не туго, и утеплить теплой повязкой. Компресс можно оставлять на ночь.

Очень полезно также пить настой из яблок. Для этого надо, не очищая яблоки от кожицы, разрезать на дольки и залить кипятком. Настаивать минут 30. Пить по желанию, сколько хочется. Настой помогает выводить из организма вредные соли и кислоты, которые влияют на работу суставов.

Юлия Дегтярникова, г. Армавир

НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ ЗАНОЗЫ

Летом мужчинам чаще приходится заниматься хозяйственными работами, что-то пилить, строгать, ремонтировать. Очень часто руки страдают от заноз. Должен предостеречь: любая, даже очень маленькая заноза должна быть удалена, иначе вскоре она напомнит о себе воспалением и болью. Поделюсь несколькими способами удаления заноз.

• Самый простой способ удаления мелкой занозы — это использование липкой ленты или лейкопластыря. Прикрепите кусочек липкой ленты к участку кожи, где «сидит» заноза, и резко дерните в направлении, противоположном тому, в котором она вонзилась.

• Если попытка оказалась неудачной, можно прибегнуть к помощи иголки и пинцета. Операцию удаления занозы постарайтесь делать при хорошем освещении. Вымойте руки, простерилизуйте (кипячением или на огне) инструмент. Рассмотрите занозу и определите, под каким углом она вошла в кожу. Подтолкните ее, надавливая пальцем несколько кнаружи. Ухватите пинцетом высунувшийся кончик занозы и вытаскивайте ее под тем же углом, под которым она вошла в тело. После удаления занозы обработайте поврежденную кожу настойкой йода или любым дезинфицирующим веществом.

Анатолий Митрофанов, г. Калуга

ЕСЛИ НЕЧАЯННО ПРИКУСИШЬ ЯЗЫК

Очень это неприятная вещь, когда нечаянно прикусишь язык или щеку. Я недавно поставил зубной мост и просто замучился от этих неприятностей. Мой друг с этими проблемами столкнулся пораньше меня, он меня научил как действовать:

надо полоскать рот теплым раствором питьевой соды. 1 ч. л. соды растворить в стакане теплой воды, полоскать каждый час.

Я несколько раз уже проверил этот способ, он действительно эффективен и прост. Кстати, не случайно, когда болят зубы или десны, советуют полоскать рот содовым раствором.

Николай Сергеевич Спирин, г. Калининград

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЯЧМЕНЕМ

Ячмень представляет собой гнойное воспаление сальной железы века, и основной причиной появления ячменя является нарушение элементарных гигиенических требований. Нельзя вытирать глаза грязными руками, нечистым полотенцем или тряпкой. Ячмень может появиться при общем ослаблении организма в результате хронических заболеваний, а также при нарушении обменных процессов в организме. Но какой бы ни была причина появления непрошеного гостя, нельзя забывать некоторые простые вещи: – никогда не следует выдавливать гной из ячменя, так как можно занести дополнительную инфекцию и усилить воспаление.

• При первых признаках появления ячменя можно прикладывать к глазу салфетку или делать согревающий компресс со слабым настоем ромашки, шалфея или календулы.

Хороший эффект дает применение сухого тепла (синий свет, любой нагреватель, УВЧ). Рекомендуется смазывать ячмень 2-3 раза в день спиртовой настойкой календулы, но очень осторожно, чтобы спирт не попал в глаз. Для этого ватку надо намотать на спичку, немного смочить в настойке и смазать только ячмень.

Екатерина Чувашева, г. Екатеринбург

НЕВРАЛГИЧЕСКИЕ БОЛИ

К таким относятся такие боли, которые в одно мгновение делают жизнь пыткой. Если у кого-то болел тройничный нерв, он меня понимает. Недавно в жару я посидел несколько часов под кондиционером в офисе, и снова вспомнил, как это хорошо – никогда не болеть. У меня от того, что в голову постоянно дул холодный воздух (а было так приятно!), воспалился тройничный нерв. Боль отдавала и в зуб, и в голову, и в ухо. Я решил, что мне поможет прогревание. Придя домой, я поискал, с помощью чего его можно сделать, и нашел семя льна.

• Семя льна я насыпал в маленький мешочек из ткани (их может быть несколько), положил в дуршлаг, а его поместил над кастрюлей с кипящей водой и накрыл крышкой. Мешочки должны пропариться так минут 10. Этот мешочек я прикладывал к больному месту, пока он не остывал. Так делал каждый час в течение дня. Мешочек не должен быть слишком горячим, чтобы не обжечься.

• После процедуры смазывал больное место любым растительным маслом, а на ночь – бальзамом «Звездочка». Еще я все время ходил с теплым шарфом на голове. Через три дня боль прошла.

Андрей Колесников, г. Москва

После 50 лет я чувствую себя намного лучше, чем в молодости. Как мне это удалось? Нет, я не принимал дорогих лекарств, не ходил к бабкам-знахаркам. И вообще ни в какую религию, ни в какую мистику никогда не верил. Вот говорят, что с возрастом болезни накапливаются. А накапливается на самом деле у нас в душе всякое зло, отсюда и болезни. И самое большое зло – непрощенные обиды. Я от них смог избавиться и считаю это настоящим чудом.

Сила прощения

После того как я отметил свое 50-летие, началась у меня сплошная, непрекращающаяся депрессия – глубокая, как колодец. Из родных и приятелей видеть и слышать никого не могу. На всех раздражаюсь, чуть что – как говорится, на стенку лезу. И сны мне беспросветные какие-то снятся, после которых жить не хочется. Этот духовный упадок сопровождался упадком физическим: иммунные силы куда-то пропали. Бывало, порежусь при бритье или ногу новыми туфлями сотру до крови – и все эти порезы да потертости неделями не заживали. Одним словом, не жизнь, а каторга, хоть «караул» кричи. Так почти год прошел.

С юбилеем-то меня поздравили и на работе, и дома, а вот на следующий день рождения никто не пришел. Бывшая жена не пришла, конечно, да я и не мечтал, слишком много от нее натерпелся, хватит. Сын совсем от рук отбился, а ведь я столько сил вложил, чтобы дать ему приличное образование! Коллеги по работе и друзья будто забыли, что у меня день рождения!

На другой день я слег, совсем разболелся – от расстройства, наверное. Сначала вирусная инфекция была (как раз шла эпидемия), потом осложнения – бронхит, гайморит, аритмия. Короче, расклеился не на одну неделю, а рядом – никого. Сын позвонил, но я с ним даже говорить не стал, гордость заела. Пришлось и в магазин, и в аптеку самому идти с температурой – еле до дому добрался. Вот тогда я и подумал, как же я дошел до жизни такой? Но от этих мыслей обида на всех еще сильнее стала меня грызть, а самочувствие только ухудшилось.

Лежу с температурой под сорок, и вдруг приходит ко мне отец. Я сначала подумал, не сон ли, мы ведь с ним уже несколько лет не виделись, в ссоре были. Обидел он меня – машину свою отдал брату. Хоть брат и младше, всегда ему все доставалось. Наверное, родители его больше любили... Отец мне лимоны с медом принес – наше семейное лекарство от всех напастей. Видно, мой непутевый сыночек рассказал ему, что я болею, растревожил старика.

Отец посмотрел на меня и говорит: что, мол, мучаешься? Это потому, что в душе накопил много черной обиды. Кто-то тебя обманул, кто-то еще как-нибудь обидел. А душа и сама страдает, и телу покоя не дает. Теперь послушай отца: обижаться тебе ни на кого не надо. Потому что сам ты в своей жизни тоже делал другим больно. Нам ведь так удобнее: лучше считать себя несправедливо обиженными, чем виноватыми хоть в чем-то перед другими! Но ведь как ты с людьми поступаешь, так и они с тобой, поэтому обидчиков прощать надо. Я хотел было снова обидеться на отца, да не успел – он совсем недолго побыл. Ушел, а я подумал, что и правда, хватит на него злиться, ведь ему уже восьмой десяток.

На другой день пересилил себя, позвонил отцу первый. Папа обрадовался: вот и хорошо, мол, что не сердишься на старика, на сердитых-то воду возят. Посоветовал мне вспомнить всех своих главных обидчиков и в душе каждого из них простить, да еще и прощения попросить. Гордыню непомерную надо, мол, усмирять, а то еще и не так разболеешься. Только прощать и просить прощения нужно от души, всем сердцем. Тогда душа очистится, и легче станет, и жизнь совсем другая начнется.

Тут я впервые заметил, как изменился отец за последние годы, после смерти моей матери, после своей тяжелой болезни. А ведь раньше мы с ним даже похожи были характерами. Неужели надо столько выстрадать, чтобы научиться мудрости? Почему-то я сразу поверил во все, что от отца услышал. Но поверить – это одно, а вылезти из своей черной колеи – совсем другое дело. Где же взять это смиренное всепрощение?

Болел я долго, маялся страшно и все вспоминал свою жизнь. Вспомню что-нибудь плохое – еще хуже становится, а вспомню хорошее – вроде полегчало. Вспоминал я родителей и младшего братишку, жену и сына, товарищей по работе и друзей. Прав был отец: а разве сам я – ангел с крыльями, который никого не обманывал, не предавал? Так чем же я лучше других и какое имею право претензии предъявлять? И я от всей души всем им мысленно говорил: «Простите меня! Видно, вы тоже запутались и слабость проявили, как и я сам. Простите за все, в чем я перед вами виноват! Живите и будьте счастливы!». И в конце концов сумел я пересилить себя и пробить ледяной панцирь, что нарастил за прежние годы. Болезнь моя отступила, но я и потом много раз мысленно «вызывал на связь» людей из моего прошлого и каялся перед ними. Перед каждым таким следующим шагом несколько дней собирался с силами, чистил свою душу.

И вдруг стали мне звонить люди, которые, казалось, давно ушли из моей жизни. Причем ушли нехорошо, с обидой. А тут вдруг вернулись с добром, без претензий и обид. И здоровье мое улучшилось, тонус появился физический и моральный. Вот такое чудо случилось.

Потом уже я узнал, что в православном календаре есть специальный день – Прощенное воскресенье, когда надо у всех просить прощения и самому всех прощать. А у меня теперь такое правило заведено навсегда, независимо ни от каких календарей. Теперь, можно сказать, я живу прощенной жизнью.

Александр Семенихин,
г. Волгоград

НИЧЕГО ПРОСТО ТАК НЕ БОЛИТ!

Мне нравится новая рубрика «Своевременно». Не зря ведь говорят, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. А мы спохватываемся тогда, когда уже надо себя спасать. В моей семье тоже произошел подобный случай. Не повторяйте нашу ошибку.

Когда мой муж перетаскивал что-нибудь тяжелое, то после этого у него появлялись тянущие боли в спине. Он внимания не обращал, а я думала, что это из-за радикулита. Тем более что боль быстро пропадала, особенно если муж ложился на кровать передохнуть. Со временем боли стали сильнее, появлялись чаще, иногда даже во время кашля спину прихватывало.

Я записала мужа к врачу, но невролог никаких серьезных проблем со спиной не нашел, отправил к терапевту. Тот нашел у мужа пиелонефрит.

Мы, видно, пропустили его первое появление, хотя как-то муж проболел дома с температурой, думая, что у него грипп. На то, что при этом болела спина, особого внимания мы не обратили.

Но самое главное, что врачи нашли опущение почки. Мало того, нам сказали, что пиелонефрит появился именно из-за этого. Получается, что, обратись мы к врачу пораньше с его болями, так и воспаления никакого бы не было.

Для лечения пиелонефрита ему выписали таблетки, а вот от опущения почки, оказывается, лекарствами было не избавиться. Врач только порекомендовал больше отдыхать, лежать, не поднимать никаких тяжестей, и все.

Мы обратились к еще одному доктору, и он нам выписал комплекс упражнений, чтобы поставить почку на место. Жаль только, что мы раньше не обследовались. Могли ведь вовремя пиелонефрит предотвратить и почку на место вернуть. Врачи сказали, что опущенная почка со временем может не только нефрит усилить, но и застой мочи с камнями вызвать.

Буденная Елена Викторовна, г. Чебоксары

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ НАСМОРК

Если б мне два года назад сказали, что обычный насморк может стать причиной больших бед, я бы отмахнулась: нет ни одного человека, не болевшего насморком, и что? И поэтому при очередном насморке я не обращала на него внимания. А потом вдруг заметила, что постоянное шмыгание носом – естественное уже для меня состояние. А потом появились головные боли, дышать носом было трудно. Пожаловалась знакомой, а она перепугалась и стала отправлять меня к врачу, чтобы я убедилась, нет ли у меня гайморита.

А перепугалась она потому, что несколько лет назад с ее сыном произошла неприятная история. Он также долго ходил с недолеченным насморком, а в один «прекрасный» день просто упал без сознания. Хорошо, что это случилось дома. Вызвали «скорую», срочно отвезли в больницу, там врачи сначала не могли понять, в чем дело, пока не сделали снимок, который показал, что все это последствия нелеченого гайморита. Пришлось делать спинномозговую пункцию, чтобы убедиться, что гной не попал в мозг.

Вот так вот может закончиться обыкновенный насморк. Услышав эту историю, я тут же побежала к врачу. Гайморит оказался и у меня.

У нас в семье традиционно все следуют советам народной медицины. Родители оба помешаны на Малахове и прекрасно себя чувствуют, хотя давно уже оба пенсионеры. Отец сразу нашел целый список советов и конкретных рекомендаций, а мама стала снабжать меня смесью хрена с лимоном, которую надо принимать по десертной ложке по нескольку раз в день при условии, что у вас здоровый желудок.

Но мне надо было радикально очистить гайморовы полости от слизи и гноя. И я приступила. Каждый день вечером я дышала над паром минут по пять, разогревая голову, иногда дышала просто над кипятком, иногда в кипяток добавляла травы: эвкалипт, ромашку, шалфей, бальзам «Звездочка» на кончике ножа.

Умывшись холодной водой, приступала к главной процедуре: промывала пазухи соленой водой (столовую ложку соли на литр воды) — зажав одну ноздрю рукой, другой втягивала соленую воду внутрь носовой полости и выплевывала через рот. И так по очереди.

В первое время было очень трудно это делать, от напряжения кружилась голова. Но процедуры надо было проводить до полного очищения пазух. У меня ушло на это почти два месяца. В итоге я справилась с болезнью. Жаль только, что вовремя не занялась своим здоровьем.

Анастасия Шмыгина, г. Тула

МЫ ПРОГРАММИРУЕМ ПЛОХОЕ

С самого детства я была болезненным ребенком, сколько себя помню, меня постоянно от чего-нибудь оберегали: не пей холодную воду – заболит горло; не стой на ветру – простудишься; не прыгай через ступеньку – сломаешь ногу и так далее. В результате у меня обязательно болело горло, я простужалась, ломала ногу. С большим трудом мне удалось наперекор родителям записаться в лыжную секцию, в которую меня не пускали еще и потому, что у меня якобы шумы в сердце. И не то чтобы я любила спорт, просто мне нужно было самой себе поверить, что со мной все в порядке.

Только став взрослым самостоятельным человеком, я осознала, что не будь таких предостережений заботливых родственников, я давным-давно была бы абсолютно здоровым человеком. Ведь, как правильно говорят ученые, одна только позитивная установка, вера в свои собственные силы уже может избавить нас от многих проблем.

А люди с завидным упорством продолжают лелеять в себе болезни, называя их букетом, вот подсознание и ассоциирует недуг с образом букета. Я на себе испытала такое зомбирование. Это теперь, чувствуя даже легкое першение в горле, я пью холодную воду из холодильника и говорю себе, что я никогда не заболею, и не болею; мне не страшно промочить ноги, потому что я ни за что от

этого не простужусь. Я верю в силы своего теперь крепкого организма, он справится со всем.

И еще одну простую вещь хорошо бы запомнить: не зря в народе говорят: язык мой – враг мой. Мы ежедневно программируем себя на болезни фразами наподобие: «У меня в печенках это сидит!», «У меня просто руки чешутся», «Я схожу с ума от этого» и так далее. Чему же удивляться, когда все это через какое-то время с нами и случается. Подсознание – вещь коварная, и обращаться с ним нужно очень осторожно. Скажем себе: «У меня плохая память», а потом будем лечиться от раннего склероза. Жаль, конечно, что простые истины нам чаще всего и недоступны из-за своей кажущейся простоты. Какое счастье, что я это поняла не слишком поздно для себя и сумела вырваться из этого порочного круга. А сколько людей, особенно пожилых, при каждом удобном случае всем подряд с упоением рассказывают про свои «букеты», и чем махровее такой букет, тем выше самооценка рассказчика.

Галина Смирнова,
г. Москва

ВНУТРЕННЯЯ ПРОБЛЕМА

У меня появился фурункул, я приложила к нему мазь и через неделю про него уже забыла. Но этим дело не кончилось. У меня вскочило еще два фурункула, и мне пришлось проделать с ними то же самое. Когда на теле образовались покраснения и шишки в трех новых местах, я наконец испугалась. И стала разбираться в причинах. Поняла, что внешние примочки моему организму не помогут. Раз воспаления возникают одно за другим, значит, у меня серьезное нарушение обмена веществ. И чтобы предотвратить появление новых фурункулов, надо серьезно лечиться.

Я начала с очищения крови. Первым делом купила в аптеке цветки яснотки (крапивы глухой). 1 ст. л. сухих цветков заливала стаканом кипятка, укутывала и давала настояться 30–40 минут. Процеживала настой и принимала 1/2 стакана 3 раза в день в течение недели.

Следующие две недели я пила настой травы и корней одуванчика. Листья у меня были, а корни я купила в аптеке. Перемешала эти компоненты в равных количествах и стала заваривать по 1 ст. л. на стакан кипятка. Укутывала и давала 3 часа настояться, чтобы корни успели отдать все полезные вещества. Пила по 1 ст. л. настоя 5–6 раз в день. Одуванчик – это не только желчегонное средство. Он улучшает обмен веществ и чистит кровь, что мне и было надо.

Все время, пока я чистила организм, мне приходилось бороться с новыми высыпаниями. Мазь у меня давно кончилась, и я решила прикладывать обычную картошку.

Чистила и мыла пару картофелин, натирала их и кашицу накладывала на марлю. Прикладывала к фурункулам марлю с сырой картошкой, покрывала ватой и заклеивала пластырем. Менять компресс приходилось каждые 4 часа. Только ночной перерыв был дольше – его я меняла как проснусь.

Для более интенсивной очистки крови от микробов я старалась есть побольше лимонов. Добавляла их в чай, в салаты. Как можно чаще тщательно разжевывала и съедала кусочек лимона вместе с кожурой. Если не хотелось есть кислый лимон, то его дольку я макала в сахарный песок и в таком виде ела.

Еще заваривала сосновые иголки с луковой шелухой и смородиновые листья. Этот витаминный удар окончательно исцелил меня. Кстати, сосна хороша и в виде ванн. Я раз в неделю принимаю ванны с настоем хвои сосны, от чего у меня исчезли даже маленькие прыщички на теле.

Главное, что я спохватилась вовремя и не допустила развития болезни. Когда я была на приеме у врача, видела мужчину, у которого на руках и шее (остальное было закрыто одеждой) было штук десять фурункулов. Я ему дала все рецепты, которые знала сама, и порадовалась, что сумела вовремя предотвратить такое состояние у себя.

Татьяна Николаевна Гусева,
г. Курск

ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ!

«Добрый день! Меня беспокоят проблемы с суставами. Много читала в газетах о «Глюкозамин-хондроитиновом комплексе». Могли бы рассказать поподробнее?»

Зорина И.А.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» – это отечественное средство, производимое в Санкт-Петербурге компанией «Фармакор Продакшн».

Продукция «Фармакор Продакшн» – это всегда высококачественное сырье, многоступенчатый контроль качества, соответствие международным стандартам. Это подтверждает и участие продукции в региональном этапе конкурса «100 лучших товаров России», где стала лидером не только в своей номинации, но и среди всех участников конкурса. Конкурентными преимуществами были признаны: использование только отечественных ингредиентов, высокие функциональные характеристики продукта, конкурентоспособная цена, наличие добровольной сертификации, подтверждающей качество товара.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» содержит необходимые компоненты (глюкозамин и хондроитин) для борьбы с заболеваниями суставов, мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение, улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, рекомендуем также использовать наружное средство – **гель «Универсальный ГХК»**. С его помощью Вы сможете снизить до минимума болевой синдром, оказать противоотечное действие, улучшить подвижность суставов.

Одновременное использование **«Глюкозамин-хондроитиновый комплекса»** и **геля «Универсальный ГХК»** стимулирует образование нового хряща и защищает существующую хрящевую ткань.



Спрашивайте в аптеках или закажите товар напрямую от производителя! Доставка наложенным платежом. Заказы по телефону 8-800-333-30-20 (звонок бесплатный, круглосуточно).
Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.
ООО «Фармакор Продакшн» 197375, Санкт-Петербург, ул. Репищева, д. 14А
ОГРН 1037804009132 Сан. эпид 77.99.20.919.Б.000901.06.04 от 02.06.2004
РОСС RU.AE29.B05902 от 16.05.2008 г.

РЕКЛАМА

У меня всю жизнь была близорукость, и я ходила в очках. До 45 лет зрение только понемногу ухудшалось. Сейчас мне почти 50 лет, и неожиданно я стала видеть лучше. Кажется, скоро мое зрение приблизится к единице. Но офтальмолог говорит, что это временное явление. Я и сама удивлена, и не понимаю, отчего зрение стало улучшаться. Упражнений я не делала, витаминов не принимала, читала и смотрела телевизор как обычно. А вдруг врач прав, и глаза переходят в режим дальнозоркости. В этом случае хотелось бы помочь организму, чтобы сохранить зрение как можно ближе к норме. Подскажите, что делать?

Ольга Денисовна Вуклина, г. Волгоград

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

Как сохранить зрение

ЗЕРКАЛО ДУШИ И ЗДОРОВЬЯ

Уважаемая Ольга Денисовна, с возрастом хрусталик глаза может склеротизироваться. В результате этого при небольшой близорукости в молодости к старости глаза могут стать дальнозоркими. Чтобы процесс возрастных изменений происходил медленнее, за глазами важно ухаживать. Надо давать им расслабление, правильно питаться, делать упражнения, процедуры, улучшающие кровообращение в глазных мышцах.

Запомните самое важное правило: всегда смотрите спокойно, без напряжения. Глаза является частью организма, поэтому не надо рассматривать их отдельно от всех остальных органов. Здоровье глаз возможно только при нормальном состоянии всего организма. Поэтому и к исправлению зрения нужно подходить комплексно.

ПСИХОЛОГИЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Проблемы со зрением показывают, что человек или не хочет видеть окружающий мир, или боится этого мира. Замечено, что люди с миопией боятся будущего, отказываются видеть перспективы. У пожилых людей близорукость может возникнуть как реакция на равнодушие родных людей. У человека пропадает уверенность в своем завтрашнем дне, ведь ему не приходится рассчитывать на самых близких людей. Поверьте этому миру, а поможет в этом простое упражнение. Говорите фразы: «Я в полной безопасности. Мир безопасен. Я вижу. Я спокойно и смело смотрю вперед».

У дальнозоркости также есть свои причины. Человек, который не видит рядом с собой, обычно боится настоящего, того, что сейчас его окружает. Бывает, что дальнозоркость усиливается, когда он не желает меняться вместе с ситуацией, с меняющимся миром. Часто старики не хотят выбираться из своего сформировавшегося мира наружу, теряют гибкость мышления, не желая приспосабливаться к обстановке. В результате хрусталик также теряет свою гибкость, ухудшая зрение.

ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Несколько секунд смотрите на картину перед глазами, а затем на 5 секунд переводите взгляд на объект за окном. Проделайте так несколько раз без напряжения. Выполняйте упражнение 2 раза в день, с перерывом не менее 2 часов.

Откиньтесь на спинку стула, сделайте глубокий вдох, а потом наклонитесь вперед – выдох.

Удобно устроившись на стуле, зажмурьтесь сильно на несколько секунд, потом откройте глаза и часто расслабленно поморгайте ими.

Поставьте руки на пояс, поверните голову в правую сторону и взгляните на правый локоть, а потом – то же самое в левую сторону. Повторите 5-6 раз.

Вытяните руки вперед, смотря на кончики пальцев, затем поднимите руки вверх (делая вдох), продолжая смотреть на пальцы, но не поднимая головы, только лишь одними глазами, затем опустите руки (сделайте выдох). Откинувшись назад, сделайте глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох.

ЕСЛИ ГЛАЗА УТОМИЛИСЬ

При утомлении глаз очень полезно выполнять пальминг. Лягте или сядьте, расслабьтесь. Хорошо, если вокруг будет темнота. Вы должны сомкнуть пальцы между собой и закрыть ладонями глаза так, чтобы ни один лучик света не мог проникнуть к ним. Фактически, глаза закрыты самими ладошками, а пальцы одной ладони накрывают пальцы другой на лбу. При этом нос должен свободно дышать и никакого давления на глаза оказываться не должно. Глаза при этом должны быть закрыты, но не напряжены.

При этом вы увидите мелькание световых «мушек» перед глазами. Чем их больше, тем сильнее утомлены ваши глазки. Если вам удастся выполнять пальминг так долго, что перед глазами наступит полная темнота, это будет означать, что мышцы полностью расслабились и отдохнули.

Хорошо помогают ополаскивания глаз холодной водой, особенно в сочетании с массажем, либо контрастные водные процедуры – чередование холодного и теплого компрессов.

ФИТОТЕРАПИЯ

При ослаблении зрения ешьте побольше ягод, особенно черники и черешни. Можно использовать черничное варенье или биодобавки из порошка черники. Полезно делать примочки на глаза из мякоти черешни.

Пейте соки брусники и моркови. Хорошо влияют на глаза свекольный и огуречный соки, а также свежие соки пряных и острых растений – укропа, сельдерея, лука и чеснока.

- 1 ст. л. травы очанки залейте 1 стаканом кипятка, дайте 3 часа настояться и принимайте по 0,5 стакана 3–4 раза в день.
- 2 ч. л. листа черники залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и процедите. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день.
- Для улучшения зрения 4 ст. л. сухого измельченного корневища пырея залейте 1 л воды, прокипятите до испарения 0,25 объема и процедите. Принимайте по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

ЧТО ДАЕМ, ТО И ПОЛУЧАЕМ

В 2009 году в нашей газете напечатали мое письмо. Как всегда, после этого я получила много отзывов. И один оказался необычным: «Людмила, ты ли это? Ты помнишь Веру Третьякову?» – так начиналось письмо. Да, я помню Веру Третьякову. Помню и тот период жизни...

Так сложилось, что мы с Верой не общались с 1973 года, хотя, оказывается, жили недалеко друг от друга. И вот через 36 лет встретились! Проговорили целый день – было что вспомнить.

Сейчас много рассуждают о жизненных сложностях. Они были и 40 лет назад. Просто, я думаю, мы по-другому смотрели на обстоятельства. За неделю на работе тоже уставали и не имели такой техники, которая сейчас облегчает домашний труд. Но не забывали, что дети требуют внимания. В те далекие годы мы дружили: пять семей, и у всех по двое детей примерно одного возраста. Помню, как в субботу топили баню, а после баньки пили чай вместе с детьми. Всем было уютно.

В праздники организовывали стол вскладчину. Детям – рядышком стол с газировкой. Пьянок больших не помню, а вот весело – да, было. Мой муж хорошо играл на баяне. Песни мы пели и взрослые, и детские. Танцевали. И все это – вместе с детьми. Летом выезжали семьями в лес, зимой – на лыжах.

Конечно, семья есть семья, и у нас случались проблемы. Мы не знали, что существует кризисный возраст. Зато знали, что у нас есть дети, которым нужны мама и папа.

В последние годы многие семьи стали проводить свободное время раздельно. Поэтому мы имеем то, что имеем. Родители не знают, где и как дети проводят свободное время. Многие папы свою безответственность оправдывают кризисным возрастом. Не хотят понимать, что если даже отец, в лучшем случае, помогает ребенку материально, то все равно этот ребенок идет по жизни, как птенец-подранок. А отсюда – обида на сердце, да и на семью повзрослевшие дети смотрят легко и просто. Молодая девушка ради денег может полюбить «папика», как теперь говорят, а молодой мужчина, тоже ради денег, – даму в возрасте. Но ведь это явно не чистые чувства. А мы, старшее поколение, смотрим со стороны и возмущаемся: «Ну и молодежь!» Но ведь это наши дети, внуки! Как мы их воспитывали, сколько уделяли внимания? Что отдали, то и получаем. Я сделала такой вывод исходя из того, что все дети растут в одном дворе, учатся в одной школе, а вот вырастают разными людьми. Хорошо, что и сейчас не перевелись такие семьи, где помнят о детях, заботятся об их будущем и заодно о своей старости. А какая она будет, зависит от нас самих.

От всей души желаю читателям «Лечебных писем» здоровья, и чтобы вас окружали добрые люди.

Адрес: Кузьминой Людмиле Ивановне, 644121, г. Омск, ул. 25 лет Октября, д. 11, кв. 63

РЕКЛАМА



Эту СКОРУЮ ПОМОЩЬ не надо вызывать по телефону!



Бальзам для ран СКОРАЯ ПОМОЩЬ – эффективное средство для заживления поверхностных повреждений кожи. При нанесении на повреждённые участки способствует быстрому заживлению ран, ушибов, ссадин, ожогов (в том числе солнечных), трещин кожного покрова, обветриваний и обморожений без образования рубцов. Благодаря наличию биоактивных компонентов, активизирует защитные свойства кожи, оказывает бактерицидное и антисептическое действие.
Восстанавливает барьерные функции рогового слоя кожи.

Она просто должна быть в вашей домашней аптечке!

Серт. соотв. № РОСС RU. ПР73.В34549 от 19.06.2009 г.

Золотой стандарт

Большинство из нас представляют себе процесс постановки диагноза по старинке: врач осматривает больного, спрашивает, на что тот жалуется, задает еще какие-то вопросы и посылает на анализ крови. В итоге рождается диагноз – иногда ошибочный. Однако на дворе XXI век, диагностика серьезно изменилась. Какими же стандартами она руководствуется сегодня? Как врач ставит диагноз? На вопросы «Лечебных писем» отвечает главный врач многопрофильного медицинского центра «Таурас-Мед» А.В. ДАНИЛИН.

– Антон Викторович, в чем принципиальное отличие сегодняшней диагностики от привычных врачебных осмотров, опросов и анализов?

– Конечно, врач по-прежнему в первую очередь основывается на своих собственных знаниях и представлениях, но при этом он вооружен серьезными техническими возможностями. Диапазон их очень широк: от ставших уже рутинными таких методов диагностики, как УЗИ, эхокардиография, электрокардиография, электроэнцефалография, рентгеновское исследование, и до наиболее передовых на сегодняшний день компьютерной томографии (КТ) и магнитно-резонансной томографии (МРТ). Они позволяют нам, грубо говоря, «залезть» в тело человека и посмотреть, как там все устроено – без операции, безвредно, с огромной точностью.

– Что вы имеете в виду?

– Например, на магнитно-резонансном томографе можно просматривать «срезы» человеческого тела толщиной 1 мм, что позволяет не пропустить начальную стадию таких серьезных заболеваний, как рак, рассеянный склероз и т.д. Удается также с очень высокой точностью диагностировать различные неврологические заболевания, например, опухоли головного мозга, метастазы в головной мозг. Это нужно для того чтобы хирурги, которые будут делать операцию, точно знали, где расположена эта опухоль, и могли извлечь ее из головного мозга, не повредив соседние живые участки.

Современная медицина ориентируется на диагностику по стандартам, а стандарты диагностики тех или иных заболеваний везде прописаны. Жаль, что по незнанию или по нежеланию многие врачи ими сейчас пренебрегают.

– Как же выглядит диагностика по стандартам?

– Свои стандарты диагностики есть у каждого врача, у каждой медицинской специальности. Естественно, никто не отменял беседу с пациентом, сбор анамнеза, визуальный осмотр всего тела пациента. После простого осмотра идет пальпация, перкуссия, аускультация, то есть ощупывание, простукивание, выслушивание с помощью фонендоскопа. Если пациент пришел к врачу лору и жалуется, что у него болит горло, а врач все увидел глазами и поставил диагноз ангина или тонзиллит, то нет смысла, конечно, назначать МРТ грудной или брюшной полости. Но когда врачу диагноз непонятен, то как раз и привлекаются дополнительные диагностические процедуры: лабораторные исследования и сложные технические методы.

– Что относится к лабораторным исследованиям?

– Это в основном анализы, но не только крови, мочи и кала, как многие думают. При необходимости могут проводиться, например анализы мокроты на посев. Это делается в тех случаях, когда антибиотик широкого спектра действия не помогает. Например, у пациента температура не снижается, велика вероятность сепсиса и т.д. Тогда должны включиться в лечение антибиотики 2-го ряда плюс антибиотики узкого спектра действия. Прежде всего надо выявить, какой именно микроб вызвал заболевание, потому что даже заурядную ангину могут спровоцировать самые разные микроорганизмы. Так мы получаем возможность сузить спектр назначаемых препаратов. А сделав посев на чувствительность к антибиотикам, можно четко сказать, какой антибиотик здесь будет действовать, и врач его назначит.

– Я слышал, что метод УЗИ не всегда информативен и не все специалисты достаточно умело им пользуются...

– Метод УЗИ, в общем, достаточно точный. С его помощью можно провести недорогое исследование (для коммерческой медицины это немаловажно) и получить довольно точное представление о «внутренностях» человека. Но у каждого метода диагностики – свои рамки, и даже среди такой узкой специализации, как УЗИ, есть свои подразделы. Например, один специалист проводит общее УЗИ брюшной полости, молочных желез, щитовидной железы, но не смотрит, скажем, УЗИ сосудов. А есть специалисты, которые смотрят и сосуды. Например, в рамках сосудистой диагностики мы можем с точностью измерить гемодинамику с помощью дуплексного сканирования – УЗИ сосудов с измерением скорости кровотока.

– Поясните, пожалуйста, что это значит.

– Мы видим на экране, например, сонную артерию, ее структуру, слои, видим, как течет по ней кровь – и одновременно можем измерить скорость кровотока. Можно померить диаметр сосуда, удается даже увидеть отдельную атеросклеротическую бляшку, которая сужает просвет сосуда, превращая плавное (ламинарное) течение крови в этом месте в вихревое (турбулентное). Если бляшка находится в сонной артерии, то увеличивается риск тромбоза сосудов мозга и ишемического инсульта.

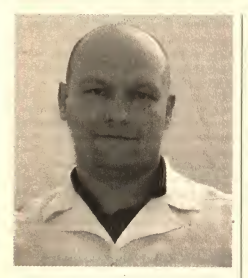
Посмотреть состояние сердца, его перегородок, определить, нет ли каких-то пороков сердца, можно с помощью эхокардиографии (УЗИ сердца). Ее сочетают с электрокардиографией (ЭКГ), то есть записью электрических потенциалов, которые создает сердце на поверхности тела. Это делает опытный врач-кардиолог, владеющий навыками эхокардиографии, или врач УЗИ с опытом работы в кардиологии.

– В каких случаях УЗИ недостаточно информативно?

– УЗИ не применяют, когда есть естественные анатомические препятствия прохождению ультразвуковой волны. Это кости черепа – они слишком плотные. Это легкие, потому что в них водная среда тела сменяется воздушной средой легочных альвеол, а звуковая волна всегда отражается от границы сред. Не применяется УЗИ и в неврологии.

Информативным является УЗИ мягких тканей, брюшной полости, щитовидной

диагностики



железы, молочной железы, суставов. А в гинекологии и урологии УЗИ – это вообще золотой стандарт диагностики. У беременных врач на УЗИ смотрит развитие плода, состояние матки и т.д. В урологии УЗИ позволяет на ранних стадиях заподозрить аденому простаты, опухолевые заболевания, простатиты.

Под контролем УЗИ делаются биопсии (молочной железы, щитовидной железы, печени и т.д.), потому что метод позволяет точно визуализировать иглу там, где она находится. Но нельзя увидеть на УЗИ объекты меньше 1-2 мм. Здесь нужны дополнительные, более точные и чувствительные методы исследования. Например, у врача-невролога есть свой золотой стандарт – это магнитно-резонансная томография, МРТ.

– В чем суть метода МРТ, если говорить простыми словами?

– В МРТ-аппарате образуется постоянное магнитное поле. Когда туда помещают человека, то при сканировании в различных режимах магнитное поле изменяется, и все атомы водорода, которые есть в теле человека, меняют свою ориентацию в пространстве. Датчики регистрируют это изменение, которое преобразуется в стройную картину – изображение. А когда магнитное поле выключается, все атомы водорода в нашем теле возвращаются обратно в свое обычное положение.

– Не вызывает ли магнитное поле МРТ-аппаратов каких-нибудь нарушений в организме?

– Абсолютным противопоказанием к проведению МРТ является наличие в организме металлоконструкций – за исключением тех, которые не являются магнитными, например современных эндопротезов из титанового сплава. Проблемы могут возникнуть с металлоконструкциями из нержавеющей стали, с различными металлическими пластинами и штифтами для остеосинтеза, инородными телами, которые застряли в организме. Они нагреваются и могут вызвать ожог соседних тканей.

– Про компьютерную томографию говорят, что там сильное рентгеновское облучение, а это вредно. Даже когда зуб просвечивают, на пациента надевают свинцовый жилет...

– Современные компьютерные томографы – мультиспиральные. Стандартом компьютерной томографии является наличие не менее 16 спиралей (витков) в томографе. Каждый виток дает отдельный «срез». То есть, грубо говоря, за одну вспышку рентгеновской трубки мы получаем 16 (или больше) «срезов» сразу. Это позволяет во столько же раз снизить лучевую нагрузку на пациента и ускорить обследование.

– Чем этот метод отличается от МРТ?

– Тем, что он рентгеновский. МРТ – это, грубо говоря, регистрация количества атомов водорода в ткани, поэтому на МРТ мы видим те ткани, которые богаты водой – в основном, мягкие ткани. Компьютерная томография (КТ) – метод принципиально другой, основанный на прохождении рентгеновских лучей через тело и различном ослаблении их разными тканями тела. На компьютерном томографе хорошо видны кости, грудная клетка, легкие (на МРТ легкие выглядят как черный фон). Кстати, легочные заболевания, рак легких диагностируют именно на КТ. То есть у этих методов разные функции. Если врачу нужно узнать плотность кости при подозрении на остеопороз или посмотреть внимательно структуру кости при коксартрозе с целью эндопротезирования, то мы бы рекомендовали компьютерную томографию. А если врача интересует структура хрящевой ткани, например, межпозвонковых дисков или связок коленного сустава, мышц, мягких тканей, то здесь уже речь идет об МРТ.

– Кто же все-таки ставит диагноз?

– В 95-96% случаев это делает врач-диагност, то есть, скажем, врач-рентгенолог. Сформулированный им диагноз обычно переходит в клинический диагноз. Но бывают случаи, когда клиницист уточняет рентгенологический диагноз. Например, КТ показывает опухоль, но мы не можем сказать, саркома ли это или фиброма, липома, аденома... Рентгенолог может только сделать свои предположения о диагнозе. А задача клинициста – выполнить пункцию или биопсию, отправить на гистологическое исследование и сказать: доброкачественная опухоль или злокачественная, сразу оперировать или подождать, лечить, наблюдать.

Правда, сейчас накоплена огромная база данных, и мы уже примерно представляем себе, какую плотность, например, имеет саркома, и какую – липома. То есть отличить доброкачественную опухоль от злокачественной можно сразу. Так что во многих случаях гистологическое исследование сейчас проводится уже во время операции. Если гистология подтверждает, что опухоль доброкачественная, то лечение на этом заканчивается. А если злокачественная, то добавляется химиотерапия, лучевая терапия, и больного дальше ведет врач-онколог.

– Наверное, использование передовых технологий в диагностике стоит дорого?

– Дорого – лечиться от осложнений, долго лежать в больнице. Дорого – тратить свое время. Но абсолютно не дорого, скажем, женщине после 45 лет раз в полгода делать маммографию. Тысяча рублей в полгода – это не дорого по сравнению с пропущенным раком молочной железы, который потом она будет лечить, и неизвестно, выживет ли. Диагностика – это не дорого, профилактика – не дорого.

– Что вы хотели бы пожелать читателям?

– Один очень умный человек как-то сказал: «К сожалению, люди всегда выбирают короткий путь». Задумайтесь и не всегда выбирайте короткий путь. Иногда стоит выбрать более длинный – чаще ходить к опытным врачам и пользоваться точной диагностикой. Самолечению и самодиагностике места быть не должно, ведь самое плохое для человека – заниматься тем, чего он не знает. И не надо ходить и ждать, пока само пройдет.

Беседовал Александр Герц

Интересуюсь народной медициной

Хочу познакомиться с одинокой женщиной от 55 до 58 лет, ростом 175 см, со спортивной фигурой, без вредных привычек, с нерастраченной любовью. Мне 58 лет, рост 180 см, без вредных привычек, по гороскопу Телец. Я никогда не был на море, а так хочется! Пенсия небольшая, рабочая. Если кто захочет завести дружескую переписку, буду очень рад знакомству. Я пою в хоре ветеранов, занимаюсь лечением красной глиной, стараюсь помочь больным. Я не врач, просто много читаю по народной медицине и сам лечусь продуктами пчеловодства, результаты хорошие.

Адрес: 171251, Тверская обл., г. Конаково, до востребования предъявителю паспорта 047700. Тел. 8-905-129-89-78

Люблю путешествовать

Женщина 55 лет желает познакомиться с хорошим, надежным мужчиной без вредных привычек из Москвы. Кто хочет путешествовать, поехать со мной в отпуск в Сибирь, а потом – на работу в Москву? Сибирские дары природы целебны и качественны. Я чистоплотная, не пью, не курю, красивая, понимаю толк в еде, полуфабрикаты в магазине не покупаю, все готовлю сама. Работаю в Москве, люблю природу, лес, немало походила по лесам. Если найдется мужчина с похожими интересами, не пожалеет. Только я во временные связи не вступаю и надеюсь найти одного постоянного и верного друга.

Ольга, тел.: 8-926-538-03-71, 8-924-390-35-41

Не с кем даже познакомиться

Дорогие женщины! Я инвалид, однако работаю и люблю пчеловодство. Мне 50 лет, рост 168 см. Для создания новой семьи хочу познакомиться с простой, трудолюбивой, работящей женщиной до 50 лет из Санкт-Петербурга или Ленинградской области. Я одинок. И еще в нашем хуторке есть один такой, но познакомиться нам не с кем.

Адрес: Куликову Николаю, 396637, Воронежская обл., Россошанский р-н, Первомайское п/о, х. Атамановка

Позаботимся друг о друге

Мне 54 года, рост 160 см, больна, но работаю. По натуре добрая, скромная, порядочная. Очень одинока, христианка, живу с семьей дочери в двухкомнатной квартире. Надеюсь на встречу с мужчиной добрым, открытым душой для серьезных отношений, который мог бы меня защищать, уважать и пригласил бы к себе. Мы бы прожили остаток жизни, отведенный Богом, в уважении и заботе друг о друге. Возраст – в пределах разумного. Также надеюсь найти новых друзей. Звоните, буду рада.

Лариса, тел. 8-961-025-71-34

Ищу подруг по переписке

Мне очень одиноко. Может, кто-то откликнется, и я найду себе подругу. Жду ответа.

Адрес: Волковой Татьяне Петровне, 650010, г. Кемерово-10, до востребования

Будь мне другом и помощницей

Страшная болезнь – одиночество. Летом еще куда ни шло: работа в огороде, да и во дворе дел хватает. А зимой тоска. Еще 6 часов, а все село или спит, или у телевизоров. Прошу откликнуться такую же одинокую женщину, добрую, не алчную. Будь мне другом и помощницей в домашних делах! Живу в сельской местности, кругом лес, в 300 метрах – река Кама, 25 км на электричке до города. Занимаюсь огородничеством, но не хватает опыта, нужна подсказка. Земля пышная, растет все, вода есть во дворе. Здоровье пока – дай Бог каждому, хотя мне 68 лет. С нетерпением жду тебя.

Удмуртия, тел. 8-912-748-82-95

Откликнись, верный и надежный!

Одинокая женщина, русская, добрая, аккуратная, с приятной внешностью, 55 лет, небольшого роста. Веду здоровый образ жизни, люблю путешествовать, работать и отдыхать на природе. Но я очень одинока. Хочу найти друга верного, доброго, не способного на предательство, сторонника природного лечения, до 55 лет, рост 175 см. На переезд согласна в Россию (центр), если будет необходимо. Звоните, одинокие и добрые мужчины, ведущие здоровый образ жизни.

Светлана Ивановна, г. Ставрополь, тел. 8-918-741-55-21

Хочется простого счастья

Пять лет назад погиб мой муж. Думала, жизнь закончилась. Если бы не дети, не внуки... Но у них свои семьи. Сейчас уже пришло понимание, что жизнь возможна, если рядом вторая половинка. Мне 56 лет, рост 170 см, вес 84 кг. Живу одна в небольшой деревне на берегу реки. Места очень красивые. Все условия для жизни и небольшая пасека. Быть может, где-то есть человек лет до 70, потерявший близких, нуждающийся в перемене места жительства? Естественное желание – чтобы мужчина не был глупым, жадным, алкоголиком, наркоманом, психически больным. У меня интересы разносторонние. Очень люблю лес, рыбалку, костер на берегу. Люблю ездить по тихому лесу на лошади. Увлекаюсь эзотерикой. Не курю, не пью, не люблю шумных компаний. Хочется простого человеческого счастья.

Ольга, Свердловская обл., тел. 8-902-587-10-89

Где-то моя половинка

Мне 54 года, рост 170 см. Вот уже 11 лет живу без своего любимого – Чечня отобрала. Четверых детей воспитала, духом не пала. Много горя хватила, но не пью, не курю. Не сломалась. Жизнерадостная, добрая, отзывчивая. Не богата, но душа подсказывает, что есть в этом мире моя половинка. Пусть откликнется мой милый, единственный мужчина от 40 до 70 лет. Хочется тепла, доброты, преданности. Подарю нежность и обаяние, очарование простой души. Хочу любить и быть любимой.

Аня, г. Котовск, тел.: 8-960-657-07-28, 8-962-232-77-12

Ищу верную, православную

Надеюсь, что через нашу газету смогу найти свою вторую половинку, обрести верную спутницу жизни от 22 до 32 лет, надежную подругу без вредных привычек, из православной семьи, согласную переехать ко мне. Живу в сельской местности, рабочий, православный, мне 30 лет. Пишите, звоните.

Адрес: Лутченко Петру Анатольевичу, 624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, с. Хромцово, ул. Гагарина, д. 13, кв. 1. Тел. 8-961-777-44-13

Устала от одиночества

Познакомлюсь с целью создания семьи с одиноким порядочным мужчиной, уставшим от одиночества, как и я. Мне 52 года (164-56), по характеру добрая, уживчивая. Работаю в строительстве, увлекаюсь народной

медициной, рыбалкой. Люблю походы на природу, музыку (современную тоже). Снимаю все самое интересное на видеокамеру. Живу в сельской местности, на переезд не согласна. Любопытных, альфонсов, пьяниц прошу меня не беспокоить.

Адрес: Михович Светлане, 352725, Краснодарский край, Тимашевский р-н, ст. Роговская, ул. Мира, д. 12. Тел.: 8-918-274-80-48, 8-952-829-21-25

Мечтаем о счастье сына

У нас с мужем один сын. Так случилось, что сейчас он инвалид 2-й группы (общее заболевание). Высокий, симпатичный, трудолюбивый парень, никогда у него не было вредных привычек. Очень хочу через нашу газету найти ему жену. Пусть бедную, сироту, инвалида без жилья, хоть и с ребенком, лишь бы она была трудолюбивая, без вредных привычек, православная. Желательно из Волгоградской области. Если есть такая, мы ждем тебя. Живем в своем большом доме и будем тебе очень рады.

Людмиле Николаевне, Волгоградская обл., г. Краснослободск, тел. 8-904-406-12-32

Надеюсь на нашу встречу

Мне 57 лет, разведена, на пенсии, но работаю, живу со взрослыми детьми. Очень устала от одиночества. Хотела бы познакомиться с мужчиной из Москвы, Подмосковья, Санкт-Петербурга. Надеюсь встретить человека порядочного, не судимого, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем.

Адрес: Калининой Нине Владимировне, 105484, г. Москва, д/в, т. 8-903-571-50-08

Ищу отца и первую любовь

Через нашу газету хочу найти отца и свою первую любовь. Отца зовут Гончаренко Вячеслав, он 1947 или 1948 года рождения. Родители познакомились в 1976 или 1977 году в Волгограде. В конце лета 1977 года мамина семья переехала, а отец остался жить в микрорайоне 107-й школы Кировского района Волгограда. Отец знал, что у него есть дочь, неоднократно приезжал, но мама стояла на своем, и я выросла без него. Нет, я не виню маму, это был ее личный выбор. Знаю, что отец женился, у него два сына. Отец, пожалуйста, отзовись! Также отзовитесь и его сыновья, мы ведь родные! И моя первая любовь – Суриков Андрей Николаевич, родившийся 21 августа 1968 года. У меня замечательный муж, просто хочется тебя увидеть, поговорить.

Ирина Вячеславовна, тел. 8-904-402-90-97

Давайте общаться!

Я православная, хожу в церковь, занимаюсь спортом, но и за собой ухаживаю, вес держу в норме, люблю красиво одеваться. Мне 63 года, но конечно, годы эти никто мне не дает. Хотела бы познакомиться через нашу газету с замечательными людьми, которым здоровье небезразлично. Давайте встречаться, переписываться, делиться рецептами! У меня сейчас нет друзей: кто уехал, а кто ушел в мир иной... Где общение, спорт, там депрессии нет. Только прошу Свидетелей Йеговы меня не беспокоить. Всем – здоровья, добра.

Адрес: Галине, 111500, Казахстан, Кустанайская обл., г. Рудный, ул. Восточная, д. 13, кв. 40. Тел. 4-81-79

Отзовись, милый друг!

Весьма обаятельная блондинка 70 лет (160-64), активная, свободная, с высшим образованием, ведущая здоровый образ жизни. Люблю сад, огород, баню. Ищу надежного и приятного мужчину без вредных привычек, ростом от 168 см, любителя природы из Белгородской, Тамбовской, Пензенской областей. Согласна на переезд в частный благоустроенный дом. Вы добры, внимательны, хороший собеседник, у вас умелые руки. Надеюсь на встречу с настоящим другом!

Тел. 8-915-023-95-03, 8-86-142-51-589

Жду звонка

Мне 63 года (160-75), не худая, светловолосая, по гороскопу Весы. Вдова, симпатичная, работающая пенсионерка. Не пью, не курю. Хорошо готовлю, люблю цветы и животных. Не люблю споры, скандалы, занудство. Жилье имею. Жду звонка от порядочного работоспособного мужчины до 75 лет без вредных привычек, славянского типа, имеющего жилье. Отдам предпочтение проживающим в Санкт-Петербурге или Ленинградской области. Просьба женатых и находящихся в местах лишения свободы меня не беспокоить.

Зоя Владимировна, тел.: 8-906-259-36-33, 8-132-612-04-87

На всю оставшуюся жизнь

Вдова, 65 лет (161-65), без вредных привычек, жизнерадостная, ласковая, выгляжу моложе своих лет. Люблю уют и тепло домашнего очага. Дети взрослые, живут отдельно. Хотела бы познакомиться для серьезных отношений с одиноким мужчиной 60-67 лет, не пьющим, не жадным, честным и ласковым, без жилищных и материальных проблем. На всю оставшуюся жизнь. Верю в добрые отношения и в то, что мы будем счастливы.

Адрес: Кирилловой Римме В., 428012, г. Чебоксары, ул. Нижняя, д. 24. Тел. (сот.) 8-917-673-86-47

Быть кому-то нужной...

Мне 60 лет, рост 164 см, вес 90 кг. После смерти мужа жизнь потеряла смысл. Есть дочь, внук, но они не нуждаются во мне. Кому нужна сестра, бабушка? На мужчин не надеюсь. Я без вредных привычек, люблю детей, природу. Хочется уехать из холодного большого города и быть кому-нибудь нужной. Люди добрые, давайте поможем друг другу и обретем радость жизни!

Адрес: Иваницкой Людмиле, 660059, г. Красноярск-59, ул. Западная, д. 13, кв. 80. Тел. 8-950-98-15-988

Люблю природу, пчеловодство

Живу в своем доме, есть газ, но удобства не все. Мне 72 года (172-72), русский, сероглазый, образование высшее техническое. Вредных привычек нет, веду здоровый образ жизни. Не сею зла, отзывчив и скромен. Интерес – ко всему разумному, к природе, пчеловодству. Ищу подругу, которая родилась в 1937-м, 39-м, 44-м, 45-м или 49-м году с 24 по 31 июля.

Адрес: Крюкову Виктору А., 346480, Ростовская область, п. Каменоломни, г/п, а/я 10

Помогите найти подругу

Очень прошу вас помочь мне познакомиться с девушкой, желательно с группой инвалидности. Люблю рыбалку, музыку. Мне 29 лет, инвалид 2-й группы, ходячий, среднего телосложения, рост 155 см.

Адрес: Горшенину Олегу Владимировичу, 453700, Башкортостан, г. Учалы, ул. Башкортостана, д. 3, кв. 60. Тел. 8-909-348-88-86

НАДЕЮСЬ НА БОГА И ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Болен сын, ему 13 лет. Диагноз такой: цирроз верхней доли правого легкого, эмфизема правого легкого. Предлагают операцию, но мы боимся, так как могут быть осложнения. У меня железодефицитная анемия средней степени тяжести. Очень сильная слабость, а железо в таблетках не подходит, у меня колит. Не знаю, что и делать. Еще вегето-сосудистая дистония, спазмы, кружится и болит голова, повышается давление. Очень прошу, помогите, если кто знает, чем лечиться. Напишите нам! Буду рада любому совету. Еще прошу православных читателей помолиться за рабу Божию Людмилу и отрока Романа. Да хранит вас всех Господь! Будем ждать ваших писем с нетерпением. Возможно, с кем-нибудь подружимся.

Адрес: Басовой Людмиле, 606742, Нижегородская обл., Воскресенский р-н, д. Раскаты

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Очень прошу вас откликнуться и помочь добрыми советами. Моей внучке 10 месяцев, ей поставили диагноз атопический дерматит. Малышка очень мучается. Все тело покрыто сыпью. Она постоянно расчесывает ручки, ножки, голову. Покоя нет ни днем, ни ночью. Медикаментозное лечение не помогает. Если кто-то сталкивался с такой проблемой, пожалуйста, помогите!

Адрес: Кобиль Татьяне Леонидовне, 192288, г. Санкт-Петербург, ул. Малая Бухарестская, д. 5, корп. 2, кв. 726

У ПАПЫ РАК

Нашей семье очень нужна ваша помощь. Тяжело болен мой папа, ему всего 51 год. В конце 2007 года у него обнаружили злокачественную опухоль верхней челюсти. Болезнь была запущена, но все же сделали операцию. Потом было 6 курсов химиотерапии. А через 2 года – рецидив опухоли. Еще 4 курса «химии» и лучевая терапия с предельно максимальной дозой облучения, но опухоль не уменьшилась. Плюс ко всему – воспаление в области глаза (врач сказал, что это результат разложения опухоли). В операции отказали – слишком большая опухоль. Снова назначили «химию». Пожалуйста, посоветуйте нам, как лечить такую опухоль народными средствами? Возможно ли хотя бы приостановить ее рост? Как избежать интоксикации организма? Очень ждем ваших писем.

Адрес: Даниловой Наталье Николаевне, 603159, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, д. 22, кв. 238

ОПУХОЛЬ ВИЛОЧКОВОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Сыну 25 лет, диагноз тимома (опухоль) вилочковой железы (10x7x10 см) с прорастанием верней полой вены. Откликнитесь, если кто-то излечился от этой болезни!

Адрес: Миниярову Рамилю Рафаильевичу, 629601, Ямало-Ненецкий АО, г. Муравленко, пер. Нефтяников, д. 24, кв. 10

ХОЧЕТСЯ ЕЩЕ ПОЖИТЬ

У меня образовалась на носу шишечка. Пошла к кожнику, а он направил к онкологу. Сдала анализ, и оказалось – подозрение на меланому. В общем, сделали операцию, все обошлось хорошо. Но сейчас появились узелки под нижней челюстью. Заключение такое: рак кожи левой части носа 1-й степени. Вот, сделали пункцию, и я думаю, что все плохо. Вся на нервах. Вроде бы еще так хочется пожить... Мне 58 лет, жила в бедности, растила детей, а теперь все болячки вылезли. Посоветуйте, пожалуйста, что делать. Можно ли избавиться от этой болячки народными средствами и как? Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Руйко Римме Павловне, 150052, г. Ярославль-52, ул. Александра Невского, д. 5, кв. 75

У СЫНА ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ

Заболел мой сын 3 месяца назад – сильный кашель, температура. Врач все эти месяцы лечил бронхит, но оказалось, что это лимфогранулематоз. Сын прошел курс «химии», а что делать дальше, не знаю. Люди добрые, очень прошу откликнуться тех, кто прошел через такое, кто знает какие-нибудь сборы и какое поможет питание.

Адрес: Бугаевой Татьяне Дмитриевне, 346506, Ростовская обл., г. Шахты, пр. Ленинского Комсомола, д. 44, кв. 80

ОБСТРУКТИВНЫЙ БРОНХИТ И СКОЛИОЗ

Поделитесь вашим личным опытом, помогите внучке! Ей 11 лет, у нее давний обструктивный бронхит. А вот сколиоз позвоночника проявился совсем недавно, во время последнего обострения бронхита. Хирург назначил лечение, острые боли притихли, но все равно болит. Девочке приходится пропускать много занятий в школе из-за болезни, так как школа очень далеко, добираться надо в переполненных маршрутках. В советское время были разные санаторные школы, где детей лечили и учили. А есть ли такие сейчас? Я верю в одно: у Бога много людей, наделенных Его милостью и готовых прийти на помощь. Хочу, чтобы моя внучка была здоровой, хочу жить без тревог за ее здоровье.

Адрес: Холяевой Розе Гарифовне, 385140, Адыгея, п. Яблоновский, ул. Краснодарская, д. 58

ПОСЛЕ ИНФАРКТА

В 1994 году я перенес инфаркт, а вот сейчас у меня аритмия, перебои с сердцем. Кто лечился народными средствами, пожалуйста, откликнитесь! Таблетки мало помогают. Пусть хранит вас Бог!

Адрес: Литвинову Ивану Андреевичу, 350042, г. Краснодар, ул. 40 лет Победы, д. 4, кв. 45

БЕСПОКОЯТ НОГИ И ГИПЕРТОНИЯ

Уже 20 лет болят ноги, сильно отекают, горят и немеют. У меня гипертония, и врачи говорят, что все из-за сердца. Но есть же какие-нибудь рецепты и для меня! Пожалуйста, отзовитесь.

Адрес: Межиной Валентине Александровне, 641730, Курганская обл., г. Долматово, ул. Маяковского, 28

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Я инвалид 2-й группы, у меня эмфизема легких. Как говорят медики, кислородная недостаточность. Кто справился с таким заболеванием? Может быть, есть какие-то средства лечения?

Адрес: Ваганову Петру Дементьевичу, 636462, Томская обл., г. Колпашево, ул. Победы, 15

ПОМОГИТЕ ВНУКУ!

Внуку 26 лет, у него гангренозная пиодермия. Год лечения не дал результатов. Если кто-нибудь знает методы исцеления, пожалуйста, напишите, очень прошу!

Адрес: Лимарчук Любови Васильевне, 50007, Украина, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог, ул. Ильичевская, д. 74, кв. 209

ИЩУ ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ

Уже несколько лет я болею, у меня гиперплазия эндометрия. Очень прошу помочь хорошим рецептом.

Адрес: Лапиной Лилии Михайловне, 399341, Липецкая обл., г. Усмань, ул. Строителей, д. 4б, кв. 3

ПОТЕРЯЛА 20 КГ

Болею год, потеряла аппетит, похудела на 20 кг. Диагноз такой: хронические панкреатит и холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, гастрит. Я в отчаянии.

Адрес: Акиньшиной Александре Павловне, 394071, г. Воронеж, Балтийский пер., д. 79

ПЛОХО РАБОТАЕТ КИШЕЧНИК

У меня атония кишечника, удлиненная сигмовидная кишка, дивертикулы кишечника. Сижу на слабительных. Недавно только залечила язву желудка. Мне 57 лет. Помогите советом, если у кого подобный диагноз!

Адрес: Горновой Галине Павловне, 644081, г. Омск, ул. Лукашевича, д. 6, кв. 31

БОЛЕЮ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

В 2005 году я попал в драку, меня били по голове, и с тех пор чувствую напряжение в голове, сильное сердцебиение, худею. В больнице через два года поставили такой диагноз: органическое заболевание головного мозга травматического генеза. Принимаю лекарства, но они не лечат, а только поддерживают, и действие их слабеет. Поэтому прошу: если кто знает, как лечиться при нарушениях в работе головного мозга после травм, отзовитесь! Мне 29 лет.

Адрес: Зулину Михаилу Евгеньевичу, 658362, Алтайский край, Шипуновский р-н, с. Быково, ул. Заря, д. 5

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ПСОРИАЗА?

Люди добрые, если кто смог избавиться от псориаза, помогите моему сыну! Он 4-й год болеет. Медикаментозное лечение не дает результата, а болезнь прогрессирует. Может, вы знаете народные рецепты? А может, кто-то избавился от псориаза?

Адрес: Черепковой Лидии Александровне, 618710, Пермский край, г. Добрянка, ул. 60 лет Октября, д. 13. Тел. 8-919-444-93-40

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Кто знает, как бороться с такими недугами: эпилепсия, тромбофлебит, варикоз, стенокардия, аритмия, бесплодие, сильные боли в голове, гипертония, облысение, бородавки, киста, склерокистоз яичников, мастопатия, аллергия? Напишите, пожалуйста, те, кто полностью вылечился.

Адрес: Дубень Елене Степановне, 222163, Беларусь, Минская обл., г. Жодино, ул. Советская, д. 11, кв. 44. Тел. 8-01775-2-27-28

ОЧЕНЬ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Переболела скарлатиной, была между жизнью и смертью, потому что сразу не смогли определить эту болезнь и лечили от аллергии. Думала, что моя жизнь оборвется, так и не успев начаться. Мне 20 лет. Скарлатина сильно повлияла на суставы, и теперь они все время скрипят, болят. Не могу спать по ночам, плачу. Родственников у меня нет, помочь некому. Может, найдется добрый человек, который сможет мне помочь!

Адрес: Колгановой Ольге Николаевне, 393313, Тамбовская обл., п. Инжавино, ул. Луговая, д. 19

ПОМОГИТЕ ВНУКУ!

Внуку 12 лет, у него была увеличена щитовидная железа, но гормоны оставались в норме. Врач назначил гормональную терапию. После этой терапии своих гормонов практически не осталось (0,01). Если кто сталкивался с такой ситуацией, помогите, пожалуйста! Будем рады любому совету.

Адрес: Морозовой Зинаиде Ивановне, 601655, Владимирская обл., г. Александров, ул. Ческа-Липа, д. 2, кв. 211

КТО СПРАВИЛСЯ С ПРОСТАТИТОМ?

Прошу откликнуться тех, кто страдал хроническим простатитом, кто вылечился. Пожалуйста, посоветуйте народные средства. Не могу найти такие травы, как сурепка (корни), полпола (семена).

Адрес: Кошель Сергею Николаевичу, 676853, Амурская обл., г. Белогорск, ул. Авиационная, д. 21б, кв. 4

ЗАМУЧИЛА АНГИНА

Очень прошу помощи для моей дочери, ей 14 лет. До 12 лет она болела, как все дети, по 3-4 раза в год ОРВИ. Но у нее всегда болело горло, поэтому пила антибиотики с 2 лет. А вот в 12 лет начала болеть до 6-8 раз в год, и все ангины. Слежу за ней, чтобы одевалась тепло, чтобы ноги были в тепле. Но у нее уже в сердце шумы – недалеко и до беды. Кардиолог не ставит ревматизм, но у дочери, когда температура, сводит ноги. ЛОР-врач предлагает удалить гланды. Может, и правда стоит, раз так мучается ребенок? Но говорят, что они снова вырастают. Очень прошу, подскажите мне рецепты!

Адрес: Булатовой О.Г., 155908, Ивановская обл., г. Шуя, Южное шоссе, д. 14, кв. 100. Тел.: 8-960-508-30-13

АРТРИТ И НЕ ТОЛЬКО

Мне 80 лет, в 2008 году умер муж, и я так испугалась, что до сих пор не могу прийти в себя. У меня артрит, брожу с палочкой с горем пополам. И еще одна беда. Сначала появился на ноге какой-то «гвоздик», еле заметный, красный. Он глубоко, как будто от кости. Страшный зуд, и ничего не помогает. А теперь под кожей будто крепкие горошинки. Очень зудит и больно, если нажать. Измучилась, диагноз не знаю. Может, есть где-то милые, добрые люди, которые мне помогут.

Адрес: Стыровой Надежде Семеновне, 170016, г. Тверь, ул. М.Ульяновой, 53

ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА

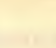
У меня диабет 2-го типа, диабетическая стопа, ноги немеют. Кто столкнулся с такой напастью? Отзовитесь, пожалуйста!

Адрес: Филатовой Альбине Васильевне, 354003, Краснодарский край, г. Сочи, Юртовский пер., 73, а/я 1335

КАК НАБРАТЬ ВЕС?

Дочери 21 год, она очень худенькая. Постоянно плачет, комплексует, что не может набрать вес. Ест, а поправиться не получается. Думали, что после родов все изменится, но она осталась худой. Порой из-за этого на нее нападает депрессия. Чувствует себя беззащитной, никому не нужной. Мужа нет, а ей надо маленькую дочку растить. Я ничем помочь не могу, и мне ее очень жаль. Пожалуйста, дайте совет, как поправиться моей дочери. Знаю, что есть много добрых, отзывчивых людей. Всем желаю крепкого здоровья!

Адрес: Николаевой Любови Сергеевне, 404411, Волгоградская обл., г. Суровикино, ул. Садовая, д. 2б



Представляем ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ на 2011 год

«Чудотворныеи исцеляющие иконы»



- **Уникальный календарь, не имеющий аналогов,** полностью повторяющий православные календари из святых чудотворных икон, которые до революции старались иметь в каждом доме.

- **12 чудотворных особо почитаемых икон**, все главные церковные праздники, дни постов и поминовения близких.

- **Чудотворные иконы своим божественным светом осенят и защитят ваш дом, порадуют душу.**

В продаже с 23 августа!

Адрес для писем:

198099,Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №17 (205)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.
Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 18.08.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-3292 Цена свободная
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Лори», «РИА Новости».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются



